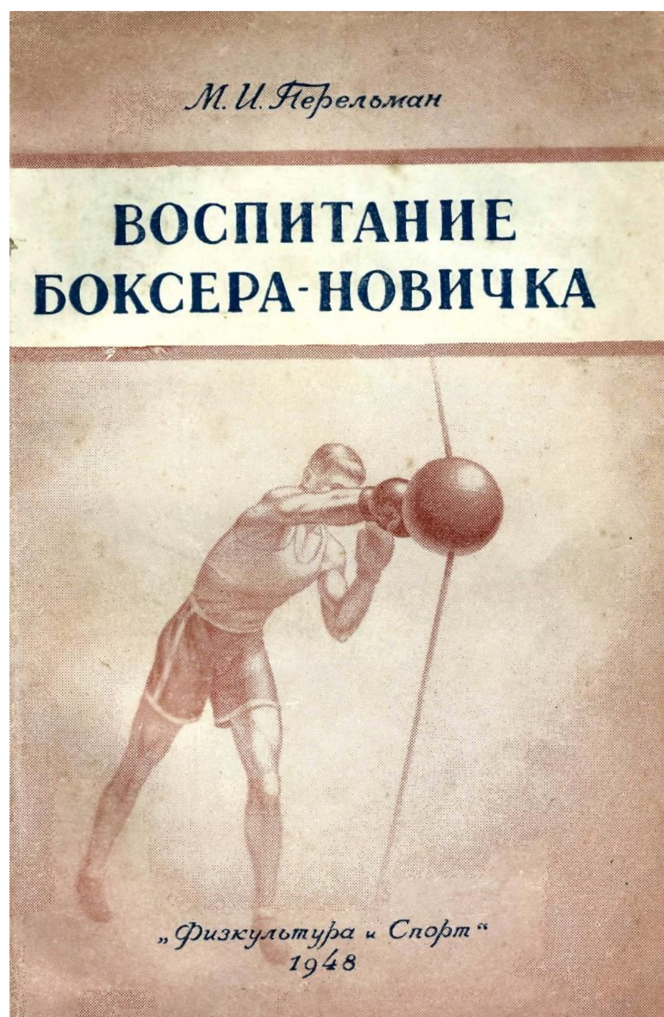
VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



М.И.Перельман

кандидат педагогических наук

ВОСПИТАНИЕ БОКСЕРА-НОВИЧКА

Пособие для тренеров и преподавателей

Государственное издательство

«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

Москва 1948 Ленинград

ВВЕДЕНИЕ

Вопросам воспитательной работы в учебно-методической спортивной литературе до сих пор не уделяется достаточного внимания. Обычно авторы тех или иных пособий и руководств приписывают самому спорту, тому или иному его виду, непосредственное воспитательное воздействие на спортсмена, совершенно упуская из виду и роль тренера как педагога-воспитателя, и формирующее влияние спортивного коллектива на личность спортсмена, и воспитательное воздействие окружающей его советской среды.

К. Непомнящий в своей книге «Бокс» («Физкультура и спорт», 1940) пишет: «Значение бокса в том, что он воспитывает психику бойца. Человек, занимающийся боксом, привыкает к тому, чтобы верить в себя, в свои силы, в свое уменье, в свою способность найтись при всяких обстоятельствах... Бокс развивает боевое мышление... Бокс вырабатывает способность не считаться с болью, сосредоточить всю волю на достижении победы, сохранять при всяких обстоятельствах хладнокровие, выдержку, мужество, расчет, трезвую оценку обстановки и т. д.»;

Большинство работ по боксу содержит характеристики этого вида спорта, подобные вышеприведенной.

Смелость и отвага, инициатива и решительность, быстрота реакции и выносливость — вот далеко не полный перечень качеств, которые будто бы неминуемо вырабатываются боксом.

В высказываниях такого рода мы сталкиваемся со своеобразной фетишизацией бокса его теоретиками: бокс сами о. себе воспитывает ценные качества; боксер в результате занятий, тренировок и боев неизбежно должен стать смелым, решительным, инициативным и т. д.

Не может ли, однако, бокс воспитать труса или истерика, или «кокетку» от спорта, наконец, даже хулигана? К сожалению, может.

Если обучение боксу и воспитание молодого боксера вверить человеку малокультурному, не знающему своего дела, не умеющему вести воспитательную работу, не пользующемуся авторитетом, — результаты могут оказаться плачевными. Даже в практике очень опытных тренеров известны отдельные случаи, когда результаты работы с боксером оказывались противоположными ее целям.

Не следует забывать, что новичка к занятиям боксом обычно приводят уже в какой-то степени сложившиеся психологические и физические данные. Молодого физкультурника влечет к боксу не случайно, как не случайно другие избирают футбол, плавание или тяжелую атлетику. Все случайное обычно быстро отсеивается. Но вместе с тем отсеиваются и те, из которых при правильно поставленной воспитательной работе могли бы вырасти отличные боксеры.

Большой самоотсев занимающихся — характерная черта в практике работы по боксу наших физкультурных коллективов. Ученики с замедленной реакцией, не обладающие достаточной волей или не умеющие подавлять страх и переносить боль и т. п., обычно прекращают занятия боксом после первого вольного боя, после первого «чувствительного» удара. Ни в каком другом виде спорта нет такого значительного отсева занимающихся, как в боксе. Тренер, в силу всех этих обстоятельств и, главное, вследствие отсева «непригодных» или «малопригодных», получает благодарный материал для работы, добивается прекрасных результатов и, в итоге, вполне уверен, что бокс вырабатывает смелость, решительность и т. д.

Между тем здесь лишь закрепляются или развиваются качества, уже имевшиеся у физкультурников до начала занятий боксом, а все те, у которых нужно было бы эти качества воспитать, в силу отсева не проходят через «очистительное горнило» бокса.

Говоря о воспитании качеств, необходимых боксеру, мы не можем их изолировать от формирования личности боксера в плане общественно-политическом. Советскому тренеру далеко не безразлично, каким складывается мировоззрение ученика, какова его этика, на что направлена его воля.

Приветствуя туркменских всадников, совершивших конный пробег из Ашхабада в Москву, товарищ Сталин писал: «Только ясность цели, настойчивость в деле достижения цели и твердость характера, ломающая все и всякие препятствия, — могли обеспечить такую славную победу.

Партия коммунистов может поздравить себя, Так как именно эти качества культивирует она среди трудящихся всех национальностей нашей необъятной родины» («Правда», 25 августа 1935 т.).

С предельной ясностью сформулированы здесь задачи воспитания. Именно так ставятся эти задачи и перед работниками физической культуры. Советский тренер понимает, что только сложившееся коммунистическое миросозерцание формирует устойчивую волю; он должен воспитать юношу, преданного социалистической Родине, готового трудиться на ее благо, готового защищать ее, не щадя своих сил и самой жизни. И тренер все средства, имеющиеся в его распоряжении, направляет и должен направлять на эти цели.

Бокс сам по себе нейтрален, и воспитательные свойства вовсе не присущи ему: боксера прежде всего воспитывает тренер, правильно использующий бокс как средство воспитания. Воспитательное влияние бокса определяется не свойствами, которые будто бы постоянно присущи боксу, а тем, какие воспитательные задачи ставит перед собой тренер и как, какими методами он их разрешает. Тренер не может рассчитывать на то, что бокс самотеком разовьет нужные качества у ученика. Педагогическая задача тренера — определить, какими

данными обладает его воспитанник и каких ему недостает, чтобы он мог стать хорошим боксером, а отсюда и намечать цели и характер предстоящей работы.

Тренер должен изучать и знать своего ученика, его сильные и слабые стороны, особенности его характера, его способности, его среду и быт, словом — все, что так или иначе воздействует на личность ученика, и формировать ее в заданном направлении.

Должно ли смущать тренера, если тот или иной его воспитанник недостаточно решителен или недостаточно вынослив, или не обладает нужной смелостью? Подлинный воспитатель постарается выяснить причины этого и найти в личности ученика' такие стороны, пользуясь которыми и нужно развивать активного, смелого, героического спортсмена. Используя, скажем, самолюбие или даже честолюбие начинающегося боксера, воспитывая в нем затем понятия чести личной и коллектива, действуя в одних случаях осторожно и постепенно, а в других резко и энергично, тренер может ослабить и совершенно устранить проявления слабоволия, трусости и нерешительности. Наоборот, невнимательное, небрежное, педагогически неправильное отношение к воспитаннику часто приводит к тому, что случайный неуспех или поражение совершенно выбивают из колеи боксера с высокими боевыми данными.

Воспитание морально-боевых качеств ученика тренер не может мыслить иначе, как они сформулированы в боевом уставе пехоты Советской армии: «Бой — самое большое испытание моральных, физических качеств и выдержки бойца... чтобы выполнить эту задачу в бою, боец должен уметь переносить всевозможные трудности и лишения, оставаясь бодрым, мужественным и решительным, и неуклонно стремиться к встрече с противником...»

Показателями успешной педагогической работы тренера, сумевшего выполнить свою роль воспитателя, должно быть не только большое количество воспитанных им хороших боксеров, но и незначительное число отсеявшихся.

* * *

Фетишизация бокса отражается и на учебно-методической работе. Наши лучшие пособия по боксу (К. В. Градополова, Б. С. Денисова и др.), широко и детально излагая технику и тактику бокса и методику обучения, по существу не освещают вопросов воспитания. Между тем общественный интерес к боксу все возрастает, число занимающихся, особенно подростков и юношей, быстро увеличивается. Растет, естественно, и потребность в тренерских кадрах.

Однако в пособиях по боксу, кроме общих ссылок на воспитывающий характер обучения, молодой тренер не найдет достаточных указаний о методах воспитания боксера. Но ведь тренер вправе требовать, чтобы ему рассказали не только о приемах техники и элементах тактики бокса, но прежде всего о том, как были воспитаны советские мастера спорта, какими путями шли они к мастерству, как были у наших чемпионов выработаны те качества, которые отличают подлинного мастера от спортсмена-середняка,

В книгах по боксу, написанных советскими авторами, много внимания уделялось методике преподавания. Вопросы метода в свое время служили поводом для длительного и ожесточенного спора. А. Г. Харлампиев ратовал за аналитический метод в обучении и воспитании боксера. Б. С. Денисов, В. В. Самойлов и другие были сторонниками метода синтетического. А. Г. Харлампиеву, преподавателю физкультурного вуза, для всесторонней подготовки педагогов-тренеров анализ был, естественно, необходим как основа всего учебного процесса. Но тренерам-практикам, живущим интересами спортивного дня, больше импонировал синтетический метод, дающий быстрые результаты в обучении новичка. Не обходились при этом и без того, что готовились боксеры «числом поболее, ценою подешевле», причем спортивная скороспелость некоторых боксеров не слишком смущала их воспитателей, как не смущала и подмена действительной воспитательной работы примитивным натаскиванием.

В начале 1937 г. кафедрой бокса Института физической культуры им. Сталина был принят смешанный аналитико-синтетический метод.

Этот метод позволял последовательно изучать элементы бокса (анализ) и немедленно вслед за этим закреплять их в бою (синтез). Вольный бой выдвигался как основа и венец усвоения каждой технической детали и их сочетаний. Боксер, воспитанный по этому методу, должен был, при достаточно детальном знании техники бокса, владеть всем необходимым для свободного и творческого тактического мышления. Спортивная практика эти предположения подтвердила. Так или иначе, большинство советских тренеров приняли аналитико-синтетический метод и применяли его в своей спортивной работе.

Все же споры о методе преподавания бокса в значительной степени отрывались от практики, которая не всегда считалась с официально принятой методикой. Даже авторы той или иной теории часто работали по-иному, чем это декларировалось в их методе.

Так, ни А. Г. Харлампиев, ни К. В. Градополов (когда он еще был сторонником аналитического метода) никогда не отказывались от синтетических приемов в преподавании техники бокса, если это давало положительные практические результаты. «Синтетики» же силою обстоятельств вынуждены пользоваться анализом, как только их ученик выходит на ринг: анализировать до боя, если противник известен, и после боя, чтобы подвести итоги первого боевого опыта ученика.

Сторонник синтеза, Б. С. Денисов, не отрицает, что в подготовке мастера спорта анализ играет существенную роль. Но даже при изложении элементарной техники Б. С. Денисов, давая указания о

тактическом применении тех или иных ударов и защит, синтезируя, как он думает, технику и тактику, не может избежать анализа. Или, рекомендуя те или иные подготовительные упражнения, образующие нужные навыки для быстрого овладения элементами техники, Б. С. Денисов аналитически выделяет из технического приема его основу и на ней строит упражнение.

Тем более это относится к тактике бокса, даже в ее элементарном изложении. Тактика без анализа существовать не может, его элементы несет в себе любое, самое незначительное тактическое указание тренера своему ученику.

Споры о преимуществах аналитического или синтетического методов это уже прошлое в теории советского бокса. Педагогическая практика потребовала от тренера овладеть всеми методами и уметь гибко применять их в зависимости от необходимости. Сейчас перед тренерскими кадрами советского спорта встала задача овладеть **педагогической техникой**, педагогическим мастерством.

Тренер должен иметь достаточно широкий педагогический кругозор и опыт, владеть и анализом, и синтезом, знать, где тот или иной метод даст наиболее ценный результат. Такой тренер осмысливает каждый шаг своей работы, не боясь вскрывать причины неудач и кропотливо накапливая положительный опыт. Он становится мастером своего дела и носителем той педагогической техники, опирающейся и на теоретическую подготовленность и на серьезный опыт, о первостепенном значении которой писал крупнейший советский педагог к. С. Макаренко.

Без педагогической техники невозможны рост и совершенствование тренера-воспитателя. Однако вопросы педагогической техники в деле воспитания боксера, формирования его эмоциональной сферы, его волевых качеств и характера почти не освещались в советской литературе по боксу.

Значит ли это, что теорию воспитания боксера приходится строить на пустом месте? Конечно, нет. Советские тренеры из года в год накопили большой педагогический опыт. Кафедра бокса Института физической культуры им. Сталина, возглавляемая К. В. Градополовым, формирует педагогические традиции и влияет на тренерскую работу в СССР. Опыт ведущих советских тренеров — К. В. Градополова, Б. С. Денисова, А. А. Гольдштейна, П. В. Никифорова, Я. Б. Брауна, В. В. Самойлова, В. С. Щербакова и других обобщается на, тренерских сборах, а взаимное общение тренеров и боксеров обогащает их творческую мысль.

Серьезное воспитательное влияние на боксера-новичка оказывает подготовка его по программам Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Если подготовка к сдаче норм комплекса составляет органическую часть занятий секций бокса, если к сдаче норм руководитель секции относится не формально, а по ее результатам оценивает общую психофизическую подготовленность боксеров, то в руках тренера-педагога комплекс ГТО становится замечательным средством физического и морально-волевого воспитания.

Огромное воспитательное значение имеют соревнования по боксу и сложившиеся на них традиции. В советском боксе чрезвычайны редки случаи, когда боксер в тяжелой обстановке отказывается продолжать бой. Это стало неписанной традицией соревнований и благотворно отражается на стиле советского бокса, как спорта волевых и мужественных людей. Советский зритель всегда одобряет и поощряет мужественное поведение на ринге, энергическую и наступательную манеру боя и, наоборот, высмеивает всякое проявление трусости, нерешительности и слабоволия. Вместе с тем симпатии зрителей — всегда на сто* роне слабейшего, если только он мужественно и смело действует в трудной для него боевой обстановке: каждое его удачное действие и каждый удар неизменно встречаются аплодисментами. Понятно, что влияние зрителя на формирование стиля в боксе очень велико.

Наконец, правила советского бокса основаны на определенных воспитательных принципах и поощряют смелого, волевого и корректного боксера, жестко наказывая проявления спортивной небрежности и недобросовестности.

Задача методических работников — обобщить огромный и многосторонний опыт советских тренеров и вооружить тренерские кадры СССР **методикой воспитания** боксера. Это «обобщение педагогического опыта должно опираться на педагогическую науку и в первую очередь на психологию.

В самом деле: бокс, представляющий собою обусловленный правилами кулачный бой, предъявляет суровые требования к спортсмену и прежде всего к его психике. Бокс — это спорт высокой эмоциональной напряженности, спорт сильных и острых переживаний. Боксер должен принимать в бою быстрые и разнообразные решения, он должен проявить твердую и целенаправленную волю, чтобы в обстановке непосредственной опасности навязать противнику свою тактику и создать ему наименее выгодные4 условия для действий.

Значит, подготовка боксера к бою не должна носить только спортивно-технический характер и сводиться к разучиванию ударов, защит, передвижений и комбинаций этих элементов. Задача подготовки — и развить технику боксера, и воспитывать его боевые качества.

В процессе обучения и тренировки боксера тренер сталкивается с различными проявлениями его психики. Восприятия ученика, внимание его и запоминание учебного материала— различны. У одного спортивные навыки вырабатываются быстрее, у другого медленнее. Один легче справляется с чувством страха и неуверенностью, другой целиком находится во власти отрицательных эмоций. Тренер встречается с самыми различными темпераментами и характерами, с людьми разных способностей и разной степени одаренности.

Как определить свойства каждого? Каким путем вести воспитание ученика? Как ориентироваться в многообразных проявлениях личности ученика и как формировать его боевые качества в нужном направлении?

Без педагогической науки, без знания психологии полноценного ответа на эти вопросы тренер найти не сумеет. Каким бы разносторонним ни был опыт тренера, какой бы широкой ни была его практика, — только педагогика и психология могут •стать прочным фундаментом его воспитательной работы, только тогда она станет на подлинно-научный путь.

* * *

В данной работе мы делаем попытку осветить некоторые, на наш взгляд, основные вопросы воспитания боксера-новичка.

В первом разделе излагается опыт воспитательной работы советских тренеров по боксу (Градополова, Гольдштайна, Денисова, Брауна, Щербакова) и освещаются вопросы воспитания в боевой обстановке, воспитания в процессе обучения, воспитания личности боксера и роли тренера в формировании мировоззрения и морально-этического облика учеников, воспитания спортивного коллектива и воздействия последнего на боксера-новичка.

Во втором разделе раскрывается процесс воспитания спортивных навыков при обучении технике бокса и таких качеств, как внимание, инициативность, дисциплина, стойкость, настойчивость, решительность, выносливость, быстрота и точность реакции и другие.

В третьем разделе освещаются основные вопросы работы тренера в спортивном коллективе, показывается роль коллектива не только как объекта, но и как субъекта воспитания.

Наконец, в последнем разделе рассматриваются вопросы психологической подготовки новичка к бою.

Во всех разделах подчеркивается роль воспитания в коллективе, как центральный момент, существенно отличающий педагогические принципы и практику советских тренеров от эмпирических и индивидуалистических методов работы тренеров за рубежом.

ОПЫТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СОВЕТСКИХ ТРЕНЕРОВ ПО БОКСУ

Одним из существенных источников обогащения педагогики спорта должен служить опыт воспитательной работы лучших советских тренеров. В данном разделе нами сделана попытка изложить основные черты положительного опыта ведущих советских тренеров по боксу. Материалом для некоторых выводов и обобщений послужили литературные источники, запись бесед с тренерами и многолетнее знакомство с их работой.

Размеры раздела ограничивают нашу задачу: мы излагаем здесь лишь то главное, благодаря чему сложились методы работы всего коллектива советских тренеров, сформировался стиль советских боксеров, выявились некоторые принципы работы, обогащающие спортивную педагогику.

ВОСПИТАНИЕ В БОЕВОЙ ОБСТАНОВКЕ

Основной принцип воспитания, выдвинутый К. В. Градополовым и применяемый теперь всеми советскими тренерами, заключается в стремлении приблизить все обучение боксу к реальной боевой обстановке и тем самым вырабатывать волевые качества у боксера.

Только действия в боевой обстановке, указывает К. В. Градополов, будут влиять на формирование волевых качеств. Любые высокие качества — быстроты, резкости, силы и т. п., воспитанные вне боя, могут исчезнуть или резко затормозиться в первом же бою под влиянием эмоций страха, раздражения и т. п. Поэтому с самого начала обучения К. В. Градополов стремится усвоенный учеником технический материал закреплять в вольном бою.

Созданная таким образом боевая обстановка требует, чтобы ученик с повышенным вниманием относился к действиям партнера. Ученик привыкает подавлять страх и нерешительность, он приучается разгадывать намерения партнера и осуществлять собственный план действий. В обстановке боя, максимально приближенного к действительности, качества, необходимые боксеру, воспитываются комплексно, взаимосвязано, именно так и такими, какими они понадобятся в бою на ринге. Бой, таким образом, служит и основой метода, и главным стимулом для занимающихся.

По мере того, как ученики приобретают новые навыки и накапливают опыт, вольный бой постепенно усложняется новыми боевыми средствами и, в конечном итоге, объединит в себе весь пройденный в результате обучения материал.

Все вводимые в вольный бой новые элементы предварительно проверяются и совершенствуются в условном бою, т. е. учебном бою со строго ограниченным заданием. Ограниченность материала в условном бою дает возможность тренеру дисциплинировать боевые действия учеников, направить внимание занимающихся на техническую сторону боя и предупредить возможные ошибки.

При обучении необходимо учитывать психологические и физические особенности занимающихся. Так, работа с новичками-подростками требует преимущественно игровой формы обучения, и вольный бой должен представлять собою боевую игру, основанную на технике и тактике бокса, без сильных ударов. Занятия ни при

каких условиях не должны вызывать у подростков переутомления.

ЗНАЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ

Успех воспитательной работы в начальном периоде обучения в значительной степени зависит от устойчивого интереса учеников к занятиям.

Так, А. А. Гольдштейн ставит своей главной задачей заинтересовать боксера, заставить его полюбить бокс. Для этого, с первых же дней работы, А. А. Гольдштейн использует и все возможности учебно-спортивного процесса и внеучебные средства. Он рекомендует начинающему боксеру специальную и художественную литературу, организует для боксеров просмотр художественных и спортивных фильмов, выступления и доклады мастеров спорта. В учебно-спортивной работе, переходя от простого к сложному и используя все разнообразие учебного материала, он стремится вдохнуть ученику веру в свои силы, в возможность непрерывно совершенствоваться и добиться успеха.

Чем выше и устойчивее интерес ученика к избранному им виду спорта, тем ярче проявляется творческое начало в действиях боксера, тем ощутительнее его спортивный рост. Поэтому А. А. Гольдштейн дает ученику боксерские перчатки с первого же дня его работы. Никакого вреда, по его мнению, это принести не может — «романтика» боксерской перчатки лишь усилит заинтересованность новичка.

Интерес новичка к боксу должен стать целенаправленным»

Тренер должен, указывает К. В. Градополов, умело использовать в воспитательных целях увлечение боксом. «У формирующегося подростка выявляется горячее желание стать сильным, ловким и смелым, т. е. соответствовать всем качествам настоящего мужчины...

Инструктор бокса, которому доверено спортивное воспитание молодого поколения... должен подготовить из подростка всесторонне развитого, смелого, энергичного и дисциплинированного» молодого спортсмена-бойца» (К. Градополов, Бокс для подростков, «Физкультура и спорт», 1944).

Формирование боксера-новичка (а в настоящее время новички, это, преимущественно, подростки) пойдет в нужном направлении тем успешнее, чем яснее воспитательные цели, поставленные тренерами.

В спортивной практике подростков, говорит К. В. Градополов, бокс должен рассматриваться как боевая игра, основанная в первую очередь на технике и тактике бокса. Для подростков бокс должен служить средством их физического воспитания, развития их эмоциональной сферы и боевых качеств. Чтобы бокс мог служить воспитательным задачам, из учебной и спортивной практики должны быть устранены все моменты, мешающие восприятию бокса подростками как живой и интересной боевой игры.

Стиль работы инструктора бокса с подростками должен заключаться в том, чтобы воспитывать у них отношение к боксу, как к виду спорта, в котором побеждают не грубой силой, а упорством, волей, жаждой победы над противником, отличным владением, техникой во всем ее разнообразии и острым тактическим мышлением.

ЕДИНСТВО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Воспитательная работа осуществляется преподавателем-тренером прежде всего в самом процессе обучения. Б. С. Денисов, например, в своей тренерской практике не проводит резкой грани между обучением и воспитанием, считая, что процесс обучения технике, продуманно и правильно поставленный, помогает воспитывать у боксера положительные качества и устранять, снимать отрицательные.

Б. С. Денисов уже вначале так ставит обучение, чтобы прививать ученику нужные для боя навыки и в этом же направлении воспитывать его эмоции и характер.

Здесь тренера ожидает своеобразное противоречие: с одной стороны, чтобы обучение стало на реальную почву и носило характер боевой подготовки, а не упражнений гимнастического характера, нужно как можно скорее дать ученику боевые перчатки, — оттягивать вольный бой нельзя. С другой стороны, у новичка инстинктивные защитные движения настолько резки, что при первом же бое могут совершенно смять едва наметившиеся, слабо усвоенные и еще не автоматизированные элементы техники.

Б. С. Денисов считает, что устранить это противоречие не трудно. Для этого он следит, чтобы первое время ученики вели бой слабыми ударами и в замедленном темпе.

Замедленный темп и слабые удары, во-первых, не вызывают резких проявлений страха и нерешительности, во-вторых, если последние в известной степени и проявляются, ученик сравнительно небольшим волевым усилием их подавляет. Тогда разученные им удары и защиты не искажаются под влиянием отрицательных эмоций, закрепляются в памяти ученика и от постоянных упражнений автоматизируются.

И все же в действиях учеников возможны многочисленные и разнообразные ошибки. Одни из них вызываются плохой координацией движений, другие связаны с тем, что ученик плохо запоминает учебный материал, третьи возникают под влиянием страха и т. п. И хотя существует много приемов, обычных в преподавании бокса, чтобы исправлять эти ошибки, иной раз, однако, и солидного тренерского багажа недостает, чтобы сразу выправить какое-либо «оригинальное» искажение: всего предусмотреть нельзя, в особенности же бесконечного разнообразия ошибок.

Тренер должен постоянно работать над своей педагогической техникой, искать приемы воздействия на ученика, накапливать и разнообразить эти приемы, воспитывать в себе находчивость и такт, умение подойти к каждому ученику с особой меркой. Даже по отношению к типичным, наиболее часто встречающимся ошибкам следует применять разные приемы, так как имеешь дело с различными учениками. Иногда даже с одним и тем же учеником нужно поработать и так и этак, применить к одному ученику и по поводу одной ошибки несколько приемов.

Такого рода приемов существует достаточно много, но практика требует от тренера не канона, не стандарта для работы, а постоянных творческих поисков, постоянного обогащения багажа тренерской техники. А. А. Гольдштейн подчеркивает значение правильного отбора спортивно-технических средств, служащих целям воспитания боевых качеств боксера.

Для того чтобы с самого начала правильно формировать волю и характер боксера, нужно внимательно подойти к выбору спортивно-технических средств. Поэтому А. А. Гольдштейн старается всем новичкам поставить правильный, точный и быстрый удар, добиться, чтобы они умели действовать обеими руками, выработать свободное и разнообразное передвижение по рингу, и, что особенно важно, разучить защиты.

Однако, кроме изучения общего для всей группы материала, с самого начала работа с новичками должна быть индивидуализирована. А. А. Гольдштейн тщательно изучает физические данные ученика, особенности его характера и темперамента и в соответствии с психофизической конституцией ученика выбирает для него те или иные спортивно-технические средства и манеру действий. Прежде всего, это относится к выбору боевой стойки. Будет ли это низкая собранная стойка, или выпрямленная стойка, или любая промежуточная форма — это зависит от личных особенностей ученика, и задача тренера — правильно эти особенности определить. Поэтому тренер должен вырабатывать в себе своеобразный психологический глазомер: знания одних только физических данных ученика недостаточно, чтобы определить нужную ему манеру действий или, например, соответствующую им боевую стойку.

А. А. Гольдштейн стремится научить боксера подавлять отрицательные эмоции, сковывающие его действия. В первую очередь это относится, понятно, к проявлению страха и связанным с ним инстинктивным защитным движениям. Новичок, не умеющий еще применять защиты, закрывает («жмурит») под влиянием страха глаза, делает беспорядочные защитные движений руками и т. п. Здесь лучший метод воздействия на ученика — постепенность. Переходя мало-помалу от медленных движений к более и более быстрым, от легких и слабых ударов к более сильным и резким, от простых к более сложным действиям, А. А. Гольдштейн вырабатывает у ученика умение применять нужную защиту и контрудар, воспитывает в нем чувство уверенности, а отсюда — спокойствие и способность подавить, преодолеть чувство страха. На конкретных примерах он показывает боксеру, что бояться совершенно нечего, укрепляет его веру в себя.

Тренер должен уметь пользоваться различными чертами характера своего ученика, чтобы снимать или подавлять те или иные отрицательные эмоции. Для борьбы с трусостью чаще всего вполне удовлетворителен метод постепенного увеличения трудности материала, темпа и эмоциональной нагрузки, при котором для вольного боя подбирается сначала более слабый противник, а когда ученик приобретает уверенность — все виды нагрузки увеличиваются, и противник дается сильнее. Другое дело, когда ученик самолюбив или честолюбив; иной раз достаточно пристыдить такого ученика, чтобы получить положительный и устойчивый эффект. Верно направленные чувства гордости, спортивного честолюбия способны вытеснить такие вредные эмоции, как страх, озлобление, и помочь преодолеть нерешительность и инертность.

Чрезвычайно важно выработать в боксере способность к значительному волевому усилию.

А. А. Гольдштейн успешно применял следующий метод при случайных нокдаунах во время вольного боя. Он немедленно поднимал упавшего боксера, не давая ему отдыхать, и заставлял его, продолжая бой, обязательно идти вперед, нападать на партнера. В то же время А. А. Гольдштейн быстро давал понять второму боксеру, чтобы он не наносил ударов в голову и переходил к защите. А. А. Гольдштейн наблюдал в таких случаях, что у боксера, сумевшего резким усилием преодолеть слабость и неуверенность, вызванные нокдауном, волевые качества резко повышались.

Задача тренера — обращать внимание на каждого из учеников, следить и за их техническим совершенствованием, и за формированием их боевых качеств, и за особенностями проявлений воли и характера. Во время занятий тренер должен хорошо изучить свою группу, следя за способностями и успеваемостью каждого занимающегося, обращая внимание на развитие его боксерской индивидуальности.

Добиваясь высокой эмоциональности занятий, тренер во главу угла должен ставить требования дисциплинированности, вежливости и аккуратности. В своих действиях и советах тренеру нужно быть чутким и гибким, находить для каждого случая особое решение, поощряя и «подхлестывая» одних и сдерживая других. Тренер должен бережно относиться к своему коллективу, помня, что в ряде случаев формирование боксера протекает очень медленно и от тренера требуется большая выдержка, терпение и педагогический такт. Так, например, К. В. Градополов советует, если тренер видит, что ученик трусоват, главное внимание обратить на усвоение им приемов защиты. Чем свободнее будет ученик владеть защитой, тем скорее он приобретет уверенность, нужную ему в боевой обстановке.

Если все же, несмотря на указания тренера, у ученика остается слишком много инстинктивных защитных движений, инстинкт самосохранения довлеет над ним, а чувство страха его сковывает — нужно резко сменить

обстановку: замедлить темп, ослабить силу и резкость удара, чтобы выработать необходимый навык в спокойной обстановке. Лишь когда навык будет приобретен, нужно постепенно обострять обстановку боя.

ПОДГОТОВКА НОВИЧКА К БОЮ

Первый бой — событие, остро воспринимаемое и переживаемое новичком. Поэтому подготовка новичка к бою требует, чтобы тренер-педагог внимательно и продуманно избирал средства воспитательного воздействия на своего ученика.

К. В. Градополов, готовя новичка к первому бою, воспитывает в нем корректность по отношению к противнику, судьям, зрителям, как основу поведения боксера; инициативу, решительность, при которых боксер не ждет, как сложится боевая обстановка, а действует сам, не боясь риска и создавая, так сказать, собственный «рисунок боя»; умение действовать по-разному в различной обстановке находить и осуществлять нужные решения не смущаясь неожиданностями и случайностью. Наконец, чувство дистанции и времени, соединенное с умением свободно двигаться в боевой стойке, завершает круг качеств, воспитание которых К. В. Градополов ставит основной целью своей работы.

Если учесть, что технические средства новичка довольно ограничены, то станет ясным, что воспитание боевых качеств, — главное в работе тренера при подготовке новичка к первому бою.

Средства воспитательного воздействия тренера очень разнообразны. И анализ действий отдельного боксера, и общая беседа, и показ тех или иных приемов, — все должно быть устремлено в одном направлении: формировать качества, нужные в боевой обстановке. Здесь большую роль играет наглядность учебного материала. Наблюдая за тренировкой мастеров, глядя на матчевые встречи на ринге, начинающий боксер осмысливает собственный технический багаж, приобретает определенные спортивные вкусы, избирает ту или иную манеру действий, К. В. Градополов в этих случаях умело направляет новичка, помогает ему аналитически разобраться в том, что он видит, подсказывает ему, что для него хорошо и что непригодно. Например, чрезвычайно важно показать молодому боксеру, как мастер, применяя ту или иную защиту, использует ее для активных действий. Новичок должен понять, что какую бы защиту ни применял боксер, он всегда одновременно с ней наносит встречный или ответный удар, причем движение защиты всегда подчиняется движению контрудара. Защита ради защиты, без контрудара, должна характеризоваться как нецелесообразная и вредная. Такими указаниями поощряется всякое, проявление инициативы и решительности. Тем более важно подчеркнуть новичку ценность активного и решительного ведения боя, с энергичными и разнообразными атаками, проникнутого стремлением и волей к победе.

Коллективные посещения матчей под руководством тренера приносят неоценимую пользу начинающим боксерам.

А. А. Гольдштейн, при подготовке новичка к первому бою,, стремится, чтобы он понял, что первый бой для него — это, прежде всего технический экзамен. Неважно, выиграет он или проиграет бой. Но важно, чтобы он действовал на ринге смело, уверенно, технически правильно. Если новичок проиграл бой, нужно его ободрить, показать, что при хорошем техническом ведении боя незначительное поражение может быть лучше победы, достигнутой грубой силой. Во всяком случае — важно следить, чтобы острые переживания, связанные с первым боем, не травмировали новичка, а, наоборот, вызвали в нем стремление к дальнейшему росту и совершенствованию.

При подготовке новичка к бою особенно важно правильно организовать тренировку и внимательно регулировать бой на ринге.

Каковы здесь задачи тренера? Б. С. Денисов указывает на следующие:

Бережно относиться к ученику, давая ему всегда партнера по силам. Не ставить ученика все время в невыгодные условия, а регулировать вольный бой так, чтобы, если у ученика сегодня более сильный партнер, в следующий раз дать партнера слабее: Такая тактика не травмирует ученика, оставляет его всегда уверенным в себе.

Не ставить также ученика всегда в более выгодную обстановку, что часто случается по отношению к лучшим ученикам. Это может привести к переоценке учеником своих сил, и тогда неожиданная встреча с более сильным противником может совершенно деморализовать его.

В вольном бою никому не позволять подавлять партнера. Только при спокойном, товарищеском ведении боя растут волевые свойства боксера.

А. А. Гольдштейн считает основой воспитания новичка — большую требовательность к нему и приучает боксеров к дисциплине с первого же дня занятий. Тот, кто опоздал на занятия на одну минуту, не допускается на урок. Слово тренера — закон для ученика. Посторонние разговоры, пререкания во время Занятий воспрещаются.

«Суровый закон суворовской выучки «трудно в ученьи — легко в бою» мы применяем с успехом в спортивной работе», — говорит А. А. Гольдштейн.

ПОВЫШАТЬ ОБЩУЮ КУЛЬТУРУ БОКСЕРА

«Влияние тренера на коллектив учеников должно быть разносторонним», — говорит К. В. Градополов. Тренер должен: воспитывать у занимающихся интерес к спортивной технике, корректность в бою, правильное понимание задач бокса, как вида спорта; требовать, чтобы занимающиеся внимательно относились к изучаемому материалу; более сильные не злоупотребляли своим силовым превосходством; чтобы ученики не проявляли излишней горячности и азарта в бою; требовать от учеников точно соблюдать правила бокса, не допускать запрещенных ударов и вообще запрещенных действий; разрешать ученикам применять в вольном бою только те приемы, которые уже освоены в предварительных упражнениях.

Тренер не может ограничиться специфически спортивным влиянием на учеников. Чем выше общая культура боксера, тем богаче, гибче и разностороннее его боевое мышление, тем творчески насыщеннее его бой на ринге. Сам боевой материал бокса обязывает боксера к разносторонности.

Это чрезвычайно повышает требования к тренеру, который должен влиять на мировоззрение своих учеников, воспитывая их как культурных, передовых советских спортсменов.

Я. Б. Браун подчеркивает значение личного примера тренера как основы воспитательного влияния на ученика, в особенности на новичка. Тренер должен быть точным — он приходит на занятия раньше своей группы, проверяет, готов ли зал, в порядке ли спортивный инвентарь, просматривает костюмы учеников. Его требования подкреплены личным примером, поэтому они убедительны и не вызывают споров и отговорок. Все в тренере должно импонировать ученику: аккуратный костюм, хорошо выглаженные трусы, чистые носки и туфли — спортивная подтянутость тренера вызывает подражание, формирует поведение ученика.

По наблюдениям Я. Б. Брауна, точность и аккуратность боксера в быту, в повседневном его поведении, в его отношении к занятиям и тренировке всегда приводят к аккуратности в действиях на ринге и к точности в движениях боксера. Поэтому основное свое внимание с первых же дней работы с новичком Я. Б. Браун уделял именно воспитанию точности и аккуратности, внушая молодому боксеру, что постоянное внимание к мелочам, чистота, точность и аккуратность должны стать его второй натурой, постоянными чертами его характера.

Для всех этапов обучения и тренировки боксера личность тренера, его манера держаться имеют первостепенное и определяющее значение. Тренер должен привлечь к себе симпатию учеников, поддерживать на уроках хорошее, приподнятое настроение, не пренебрегая шуткой и остротами.

Понимание боксером своих действий Я. Б. Браун считает вторым важнейшим условием его правильного воспитания. Суворовское «каждый солдат должен понимать свой маневр» — основное правило формирования боксера. Цель и целесообразность каждого действия должны быть убедительно разъяснены молодому боксеру. Здесь применимы все методы — показ, разъяснение, убеждение, рассказы о мастерах бокса и чемпионах,— все должно быть направлено на то, чтобы привить боксеру понимание своих действий.

Противник так называемого «натаскивания», Я. Б. Браун стремится повысить общую культуру и развитие ученика, постоянно побуждать боксера расширять свой кругозор, в процессе работы с учеником вооружать его элементарными сведениями по анатомии, физиологии, физике. Темы таких бесед различны: анатомия кулака, или значение расслабления, или механика того или иного удара и т. п. Большое влияние на учеников оказывают и беседы вне занятий на «отвлеченные» темы. В этих беседах формируются взгляды ученика, прививаются культурные навыки, ведется его политическое воспитание.

Наблюдая за поведением своих учеников, давая им те или иные советы, Я. Б. Браун стремится пробудить в них творческую мысль.

Так, многие его ученики по его совету вели дневники тренировки и свои боевые списки, и, таким образом, приучались аналитически подходить к своей спортивной работе. Другие аккуратно собирали вырезки из газет и журналов и делались своеобразными эрудитами советской и зарубежной спортивной жизни. Выявляя в коллективе умеющих рисовать, писать стихи и т. п., Я. Б. Браун организовывал с ними выпуск плакатов, стенных газет; с их помощью привлекал весь коллектив украшать спортивный клуб.

Благодаря такой самодеятельности воспитывалось любовнее отношение физкультурников к месту занятий, забота о спортивном инвентаре, о чистоте и красоте зала. Боксеры сами убирали зал и готовили его к занятиям, ремонтировали инвентарь, берегли его. На этом крепли и формировались коллективные связи, товарищеская взаимопомощь и дружба; и спортивный зал, клуб становились «родным домом» физкультурника.

А. А. Гольдштейн, считая, что способность к тактическому мышлению и вообще творческое, активное начало тем выше в боксере, чем он более культурен и развит, заботится о развитии личности своего ученика, стремится вызвать у боксера интерес к знанию, искусству, побудить к постоянному совершенствованию, стремится влиять на мировоззрение своего ученика. В этом прямая обязанность тренера, если он действительно хочет воспитать полноценного спортсмена.

Тренер, проявляющий необходимую гибкость, умеющий подойти с разных сторон к ученику и благотворно воздействовать на него, всегда будет пользоваться авторитетом. Авторитет же тренера — одно из основных условий его влияния на формирование личности учеников.

ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

К. В. Градополов подчеркивает, что тренер должен влиять не только на отдельно взятого ученика. Тон и стиль, которые тренер привьет в коллективе, определяют поведение каждого новичка. Коллектив нитями

многих перекрещивающихся влияний и связей подчинит себе отдельного боксера; тон, установленный в коллективе, обяжет каждого тянуться за коллективом, не отставать от него.

Работая с группой новичков, тренер Б. С. Денисов выделяет тех, кто быстрее, лучше и точнее воспринимает его указания кто заметнее других отличается правильными движениями и высокими боевыми данными. На них он «сначала и сосредоточивает главное внимание. Это не означает, что будут ущемлены интересы остальных учеников. Наоборот, эти лучшие и будут дрожжами, на которых начнут быстро расти техника и умение вести бой у всех членов группы.

Выявить лучших — значит выявить индивидуальное в них. А затем, когда боевой профиль каждого определится, Б. С. Денисов подгруппировывает около каждого остальных учеников, по сходству их психофизических качеств.

Так, при постоянном воздействии тренера, происходит дифференциация внутри группы, которая, в конечном счете, приведет группу к общему росту, к формированию коллектива.

Когда коллективные связи окрепнут, взаимное влияние боксеров внутри коллектива станет охватывать все более разнообразные стороны жизни и поведения физкультурников. В своих спортивных выступлениях и тренировке боксер начинает опираться на поддержку коллектива, считаться с его интересами. С другой стороны, каждый стремится воздействовать на товарища, с тем, чтобы он дал наилучший спортивный результат для коллектива, для спортивного общества. Взаимное влияние начинает пронизывать все стороны тренировки. Присутствие коллектива заставляет боксера подтягиваться, обостряет проявления положительных эмоций и черт характера. Так, например, естественное чувство стыда перед товарищами заставляет боксера преодолевать страх и боль во время вольного боя, продуктивнее и е-лучшим спортивным результатом выступать за коллектив в командном соревновании. Контроль коллектива подстегивает ленивых, заставляет их перебороть то или иное затруднение. Например, новичку не хочется прыгать со скакалкой, он плохо усвоил технику, ему трудно. Но в присутствии коллектива он не проявит своего состояния, постесняется показать, что ему трудно. В итоге он и освоит технику упражнения, и научится волевым усилием преодолевать затруднение.

Тренер в ряде случаев может целенаправленно использовать подлинно могучую силу коллективного воздействия. Он может, •по секрету от ученика, дать задание его товарищам воздействовать на него в том или ином направлении, может обсудить на коллективе его действия или манеру боя, недостатки и ошибки, словом, разносторонне использовать влияние коллектива на боксера.

Тренер должен постоянно повышать чувство ответственности боксеров друг за друга, как и за весь коллектив в целом. Так, поручая боксерам помогать друг другу на соревнованиях, тренер создает обстановку коллективной спайки и взаимной ответственности. Отсюда прямой путь к воспитанию товарищества и дружбы, чувства чести и гордости в борьбе за успех своего коллектива, спортивного клуба. Поэтому огромное воспитательное значение имеют командные соревнования и межклубные командные встречи.

В особенности ярко воспитательная роль спортивного коллектива видна при анализе работы талантливого молодого тренера центрального спортивного клуба ДСО «Трудовые резервы» В. С. Щербакова.

В. С. Щербаков — исключительно одаренный тренер. Большой педагогический такт, умение найти пути «к сердцу» каждого ученика, спортивное чутье и серьезное знание бокса, настойчивость и деловитость — все эти качества дали возможность молодому тренеру найти продуктивную воспитательную систему, принесшую ощутимые и устойчивые результаты. В. С. Щербаков не боится нового, он смело ищет, и многое в его работе стало не только его личной педагогической находкой, но с успехом используется и другими тренерами.

В результате своей плодотворной работы В. С. Щербаков в короткий срок выдвинулся в ряды ведущих советских тренеров.

Принято считать нормальной нагрузкой для одного тренера 12—15 учеников. На уроках В. С. Щербакова занимается одновременно 25—30 человек, и в день занятий сменяются 3—4 группы. Сам В. С. Щербаков проводит со всей группой подготовительные и общеразвивающие упражнения, а затем занимается с небольшой группой: индивидуально он за урок «обрабатывает» человек десять — двенадцать. Но его глаз не упускает из виду всего зала, где с остальной массой боксеров работают его помощники — актив, выдвинувшийся из числа лучших боксеров: В. Родионов, Б. Новиков, Е. Филатов и др.

На уроках В. С. Щербакова образцовый порядок, деловитость, сосредоточенность на упражнениях. Никто не остается без дела. После разминки, от упражнения к упражнению, от снаряда к снаряду — все ученики последовательно выполняют нагрузку урока, разучивают новый материал, совершенствуются в технике.

Если проследить за уроком от начала до конца — остается впечатление четкости и слаженности. За 15—20 минут до начала урока все в сборе. Группа ребят быстро приводит в порядок зал, развешивает снаряды, готовит тренировочные и боевые перчатки, натягивает караты тренировочных рингов. Короткая команда — и все построились. Урок начался.

Как только окончится общая разминка, сразу становятся видны контуры дружного коллектива, в котором у каждого есть, своя функция, своя задача. Весь большой коллектив распадается на ряд групп и пар, и в каждой из них своя работа, в зависимости от личной задачи каждого: одни упражняются по тренировочной схеме, готовясь к соревнованиям; у других преобладают элементы учебного характера, но и каждый в отдельности, и группы в целом, так или иначе, проходят через интенсивную и напряженную работу. И потому, что с новичком занимается более опытный боксер, а группы боксеров работают под руководством помощников тренера,

каждый боксер получает четкое задание и за его работой всегда следят. Старший же тренер имеет возможность наблюдать за всеми, давать задания каждой группе и заниматься индивидуально с теми, чью работу он хочет специально проверить или отшлифовать.

В конце урока обязательно проводится какая-либо общая игра, и каждый уходит после занятий в приподнятом, веселом настроении.

Внимательное наблюдение за занятиями выявит еще ряд интересных деталей. Мы увидим, что вся масса боксеров группируется вокруг своеобразных лидеров — ведущих боксеров, таких, как Меднов, Перов, Силичев, Чеботарев, Сурков, Филатов, Козлов и другие. С ними каждый стремится потренироваться в перчатках, их манере подражают, у них учатся. И так как каждый из этих лучших работает по-своему, не повторяя других, то и у всех боксеров не складывается штампа, а быстро выявляются собственные, самобытные черты, хотя и оформившиеся под влиянием, скажем, Меднова или Чеботарева.

Все же одна общая черта отличает всех боксеров, вышедших из школы В. С. Щербакова. Все они в бою очень активны, предпочитают двигаться вперед и все время ищут сближения с противником. Во время обучения В. С. Щербаков добивается от боксера-новичка, чтобы тот все время искал дистанцию действительного удара и, как только найдет, почувствует ее, немедленно наносил удар. Это в результате накладывает свой отпечаток и на все поведение боксера: привыкшему искать противника становится невозможной оборонительная манера боя; у боксера, находящегося все время в сфере действительных ударов, крепнет смелость, формируется золя к победе.

Но было бы неверно объяснять стиль работы и поведение боксеров на ринге только правильно избранной техникой. Основа поведения в бою боксеров ДСО «Трудовые резервы» лежит в традициях всего коллектива — отделения бокса Центрального спортивного клуба общества. Каждый боксер старается боксировать на ринге, как лучшие боксеры клуба. Каждый боксер стремится вести себя так, как ведут себя в коллективе все остальные.

В таком коллективе нельзя показать себя трусом или лентяем: боксер, считаясь с мнением и оценкой товарищей, постарается подавить свой страх или лень. Зато каждый может быть уверен, что ему всегда обеспечена товарищеская помощь и совет. Особенно ярко это сказывается на соревнованиях, где незанятые в них боксеры внимательно обслуживают выступающих, несут обязанности секундантов, изучают особенности боя возможных противников, проявляют всяческую заботу о тех, кто защищает честь общества.

В коллективе любят тех, кто ведет бой активно, смело и мужественно, кто побеждает. Стремление к победе — основная черта, учеников В. С. Щербакова, педагогическая работа которого делается особенно продуктивной благодаря поддержке коллектива, оттого, что обычаи и требования коллектива совпадают с его, тренера, правилами и требованиями.

Традиции боксерского коллектива складывались не сами собой и не сразу, а в результате длительной и терпеливой работы В. С. Щербакова, в основу которой он положил воспитание актива. Опираясь на труппу ведущих боксеров, тренер формировал стиль коллектива в целом.

И если вначале ведущим боксерам можно было давать сравнительно небольшие поручения, то впоследствии они стали помотать и в ведении урока, и в организации соревнований, и в ряде других мероприятий, требующих повышенной ответственности. И когда центральный спортивный клуб «Трудовые резервы», с целью популяризовать бокс в ремесленных училищах Москвы, стал организовывать свои филиалы, работу по боксу в них повели ученики В. С. Щербакова — Б. Новиков, Вл. Родионов, Л. Сайтаниди, Евг. Филатов и другие, перенося в ремесленные училища традиции, сложившиеся в боксерском коллективе клуба.

Свою педагогическую деятельность В. С. Щербаков не сводит к узкоспортивной работе. Он постоянно связан с руководством тех училищ, ученики которых занимаются в отделении бокса, и знает, как учатся, работают и ведут себя в училище начинающие боксеры. Он встречается с родителями боксеров, изучает семейную и бытовую обстановку своих воспитанников.

Правильно полагая, что поведение боксера в быту, на учебе и производстве отражается на его спортивных результатах, В. С. Щербаков старается влиять и на поведение боксера. Не только требование быть чистым и опрятным и соблюдать точный режим стали привычными для каждого боксера, — манера поведения, выдержка, вежливость, — все это постоянно в поле зрения тренера, который не только все видит и учитывает, но и умеет потребовать и добиться требуемого от своих воспитанников.

В результате — дружелюбие и правдивость, любознательность и трудолюбие, четкая дисциплина (с оттенком любования ею) и готовность постоять за честь коллектива отличают боксеров талантливого тренера-педагога, пользующегося заслуженным авторитетом и любовью своих учеников, которые во всем стараются подражать своему тренеру.

Какие выводы можно сделать из обзора работы ведущих советских тренеров?

Что общего в их воспитательной работе?

Общее прежде всего выявляется в конечном итоге деятельности тренеров — в единстве стиля советских боксеров.

Советский боксер предпочитает наступательную тактику боя. Такая тактика требует инициативы, смелости и решительности, и на воспитание этих качеств наши тренеры обращают больше всего внимания. Тактика наступления характерна для всех (Советских боксеров, и поэтому их встречи между собой отличаются

такой остротой боя, которая предполагает разностороннее проявление воли. И действительно, бои советских боксеров выявляют такие волевые качества, как стойкость, упорство и непреклонное стремление к победе, принципиально не допускающие отказа от боя даже в самом тяжелом положении. И хотя наши тренеры далеко не все научились дифференцировать проявления различных сторон воли, они во время тренировки своих боксеров положительно воздействуют прежде всего на их волевые качества. Такова сила действенной практики и ее связь со всей системой советского воспитания!

Наступательная тактика, как проявление единства стиля советских боксеров, не снимает, конечно, индивидуальных различий в их технике и тактике, всходят ли они от особенностей самого боксера или отражают «творческий почерк» его тренера. Расчетливый тактик Михайлов и настойчивый Королев, темповик Ганыкин и всегда ищущий решительной победы Чудинов, темпераментный Степанов, блестящие техники Штейн, Огуренков, Грейнер и достигающий решительной победы относительно простыми средствами Щербаков,— все они вместе и каждый по своему — мастера тактики наступления.

Единство стилевых установок советских боксеров обусловлено самой системой советского спорта. Тренеры Советского Союза представляют собой коллектив, и организационно, и творчески объединенный. Общественная работа по боксу проходит в секциях, где тренеры постоянно общаются между собой и с активом боксеров, вместе вырабатывая организационные мероприятия и методические установки. Обмен методическим опытом происходит на конференциях и сборах тренеров, где творческая мысль ведущих работников взаимно оплодотворяется, а молодые тренеры получают необходимую методическую закалку. Периодически проводятся тренировочные сборы боксеров, где лучшее в работе каждого становится общим достоянием, а недостатки сглаживаются и устраняются под квалифицированным тренерским наблюдением. Такой общественный характер спортивной работы не только исключает возможность засекречивания, но и создает правильное отношение к методическим «секретам», как к явлению отрицательному, тормозящему прогресс советского спорта. Общественный характер спортивной работы побуждает тренера к творчеству, выявляет опыт самих спортсменов и в результате повышает спортивно-технический уровень всей массы боксеров в целом.

Наконец, общественный характер спортивной работы, с присущими ему критикой и самокритикой, накладывает определенный отпечаток на самую систему воспитания советского боксера.

Главное, что отличает воспитательную работу ведущих советских тренеров и в чем также существенно проявляется ее общественный характер, — воспитание спортивного коллектива. В противовес резко выраженному индивидуалистическому воспитанию, принятому в профессиональном, а в значительной мере и любительском боксе капиталистических стран, советский тренер так складывает и ведет спортивный коллектив, что в итоге перекрещивающиеся влияния и тренера и (коллектива в целом на отдельные индивидуальности создают силу большого формирующего значения. Очень быстро тренер перестает быть единственным наставником. И дело не только в том, что в коллективе вырастает авторитетный в общественном и в чисто спортивном отношениях актив, — в коллективе создаются единый тон поведения и такие спортивно-технические и этические нормы и традиции, которые каждый спортсмен (а в особенности новичок) принимает как само собой разумеющиеся и нерушимые.

Воспитание боксера в коллективе в значительной мере устраняет (казалось бы, в боксе неустранимую) опасность проявления отрицательно-индивидуалистических черт (эгоизма, вздорной самоуверенности и т. п.). И хотя бокс сугубо индивидуальный вид спорта, система воспитания в коллективе, присущая только советскому спорту, прямо противоположна индивидуалистической подготовке боксера зарубежных стран. Коллектив подавляет всякое проявление зазнайства, бахвальства и эгоистического пренебрежения его интересами, а великая сила организованного и принципиального общественного мнения приводит в порядок даже наиболее резко выпадающих из нормы. В практической спортивной работе коллектив, таким образом, становится не только объектом воспитания, но и его субъектом, воздействующая роль которого исключительно велика.

Советский тренер не может заботиться только о спортивно-техническом росте своих учеников. Воспитывая различные стороны воли боксеров, проявляющейся в их тактике, в их поведении на ринге, тренер следит и за общекультурным и политическим ростом своих воспитанников, понимая, что только на этой основе возможно их творческое спортивное совершенствование.

Все положительные черты воспитательной работы советских тренеров сложились в результате многолетней практики под благотворным воздействием советского общественного строя: В условиях нашей страны, где вопросы воспитания не ограничиваются рамками семьи и школы, где основную воспитательную, формирующую мировоззрение работу ведет коммунистическая партия, где этика социализма дает критерий оценки любого факта нашей действительности, где любовь к социалистической родине и готовность пойти для «ее на любые жертвы — главная черта народа, — практика любого дела, связанного с воспитанием, не может не быть плодотворной.

Но если эту практику вооружить педагогической теорией, если советский тренер будет знать не только азы педагогики, а действительно овладеет педагогической наукой, если труды классика русской педагогики Ушинского и мастера коммунистического воспитания Макаренко будут положены в основу спортивной педагогики — нужно ли сомневаться, что результаты практики будут подняты на новую высоту, станут еще ярче а плодотворней?

Между тем некоторая недооценка педагогической теории — главный недостаток в работе наших тренеров. Тренеры по боксу должны последовать примеру своих товарищей (сошлемся на работы по легкой атлетике Н. Г. Озолина), уже начавших разработку вопросов воспитания в связи со спортивной практикой. На этом пути их ожидают новые достижения.

ВОСПИТАНИЕ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ, ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОКСУ

Прежде чем испытать свои силы в бою, боксера новичок должен пройти подготовку, достаточную для того, чтобы он мог смело и уверенна действовать на ринге. Его спортивная техника должна быть такой, чтобы и противник не застал его врасплох, и сам он мог вести бой активно и разнообразно. Для этого тренер вооружает новичка минимумом спортивно-технических средств.

Спортивно-технический минимум новичка не охватывает всех боевых средств, которыми владеет, например, боксер-мастер. Да и неверно было бы перегружать новичка изучением многочисленных приемов и комбинаций, существующих в боксе. По наблюдениям К. В. Градополова, А. А. Гольдштейна, Я. Б. Брауна и других советских тренеров, новичок свободно и разнообразно распоряжается в бою небольшим количеством хорошо усвоенных ударов и защит, но теряется, если его перегрузить учебным материалом; его опыт еще слишком мал, чтобы он мог разобраться в обилии боевых средств.

Необходимость ограничить боевые средства новичка ясна всем, но выбор их тренеры определяют по-разному. Особенно это относится к ударам.

К. В. Градополов считает, что новичок должен усвоить прямые удары и удар сбоку левой; Я. Б. Браун требует, чтобы новичок знал все основные удары; А. А. Гольдштейн считает, что для первого боя новичку достаточно усвоить лишь прямые удары. Известная свобода в определении спортивно-технического минимума новичка вполне допустима. Не следует связывать тренера в этом вопросе каким бы то ни было каноном. Важно лишь, чтобы тренер, определяя минимум, ставил перед собой определенные цели, которые он должен достичь в результате обучения. Спортивно-технический материал первого периода обучения должен определяться тренером в соответствии с поставленными им учебными и воспитательными задачами, а также особенностями учебной группы.

Не требует доказательств положение, что владение техникой нельзя отрывать от поведения боксера и, наоборот, нельзя влиять на поведение боксера на ринге, не формируя в заданном направлении его технику. Боксер-мастер непринужденно, быстро и разнообразно передвигается по рингу, применяя различные и неожиданные маневры. Он умело пользуется и атакующей, и защитной формой ведения боя, не повторяясь в своих приемах. Внешне такой боксер спокоен. Его действия смелы и уверенны, но обязательно корректны. Он не применяет грубой силы, стремясь победить искусством. Отличный боксер постоянно применяет прямые удары и удары снизу, но он свободно пользуется и всеми, другими ударами. Тактика его не признает пассивной защиты: каждое защитное движение обязательно соединяется с контратакой.

В этой характеристике — программа работы тренера с новичком, соответственно с чем и следует анализировать и отбирать технические средства. Спортивно-технический минимум новичка, на наш взгляд, должен содержать следующие элементы: боевую стойку, передвижения (скользяще-переставной шаг[1]*, сдвоенные шаги, шаги вперед, назад, в стороны, повороты, перенос опоры с ноги на ногу); боевая дистанция и удары (прямые, удары «раз-два», удары снизу, удар сбоку левой рукой и простейшие комбинации), защиты (подставка, уклон, шаг назад, шаг в сторону, отбив, нырок) и наконец, серии однотипных и разнотипных ударов.

Педагогическая задачи при изучении этих элементов — **воспитание спортивных навыков**. В процессе постоянных упражнений новичок преодолевает затруднения, неизбежно возникающие в начале работы. Изучая то или иное движение, новичок на первых порах теряется, не умея отделить излишние и ненужные движения от основных. Все свое внимание он сосредоточивает на своих движениях, а не на объекте работы. Но постепенно упражнения, корректируемые тренером, делают свое дело: ученик овладевает требуемой координацией, избавляется от груза ненужных движений, совершенствуется и приобретает тот или иной навык. Теперь боксер выполняет удары, защиты и передвижения автоматизировано, сознание его больше не отвлекается на то, как нужно выполнить тот или иной прием; оно направлено на бой в целом, на тактические задачи боя. Таким образом, приобретая технические навыки, боксер переходит на более высокую ступень боевого совершенствования.

Здесь очень важно обратить внимание на то, чтобы не закреплялись ошибочные, неверные движения. Все практики бокса знают, что переучивать неверно усвоенное труднее, чем разучивать новое. Ошибка, ставшая привычкой, поддается исправлению с большим трудом. Поэтому не следует откладывать исправление ошибок.

---

[1]* Термин «скользяще-переставной шаг» предлагается нами вместо принятого «приставной шаг». Употребляемое наименование шага — «приставной» — неверно, так как приставлять одну ногу к другой нельзя из-за опасности потерять равновесие, да и фактически ноги находятся во время движения на расстоянии либо ширины плеч, либо шире плеч. — М. П.

Их надо по возможности исправлять сразу и не идти дальше, пока не будет достигнута точность и чистота движения.

По мере того, как тот или иной удар или защита будут усваиваться группой, тренер переходит к изучению последующего материала. Но это не значит, что больше уже не нужно упражнять усвоенное движение. Наоборот, чтобы закрепить его, в каждом уроке часть пройденного материала, разученные передвижения, удары и защиты, повторяется, но в других разделах урока и в разнообразной обстановке. Только постоянно повторяя элементы техники бокса, упражняя их в снарядах, лапах, в бою с тенью, упорно трудясь над отделкой каждого движения, ученик доведет его до совершенства и будет в нужных случаях применять быстро и без колебаний.

БОЕВАЯ СТОЙКА

Первое, с чего начинается обучение боксера, — **боевая стойка**. Это понятие в известной мере условно: в бою боксер всегда находится в движении, он не стоит на одном месте. Были попытки найти другой термин, которым исключался бы элемент статичности. Так, А. Г. Харлампиев предложил название «боевая позиция». Но и этот термин не принес с собой нового: позиция не менее статична, чем стойка. Между тем, если рассматривать боевую стойку, как исходное положение, из которого боксер начинает каждое свое движение и в которое возвращается, выполнив тот или иной прием или маневр, то принятый термин не должен вызывать опасений — он правилен по существу. А при изучении техники все удары, защиты и соединения их постоянно разучиваются из неподвижной боевой стойки, как исходного положения. Это кажущееся несоответствие реальной боевой обстановке не должно смущать тренера-педагога. Боевая стойка — это и сознательная, произвольная физическая установка организма, выражающаяся в приспособлении всех органов человека к наилучшему восприятию. Педагогически, боевая стойка — основа, на которой воспитывается внимание боксера, его готовность к бою. «... При физической установке организма происходит не только внешнее изменение органов тела, но и внутреннее изменение физиологических процессов — дыхания, пульса, кровообращения и т. п. Эта установка тела при процессах внимания имеет большое педагогическое значение; по ней мы судим о том, имеется ли налицо активное внимание у учащихся к излагаемому материалу или же оно отсутствует; всякий опытный педагог прекрасно учитывает это в процессе своей работы» (К. Н. Корнилов, Психология, Учпедгиз, 1946).

Тренер, обучив новичка боевой стойке, каждый раз, когда он предлагает ученику занять это положение, тем самым вызывает физическую установку его организма на внимание. Практически тренеры это хорошо знают, и в тех случаях, когда требуется направить внимание группы на изучаемый элемент или просто подтянуть дисциплину, тренер командует: «стать в боевую стойку». Обычно этой командой легко вызывается внимание группы. Но чтобы этот результат достигался всегда, тренер должен воспитать в группе такое же отношение к боевой стойке, как к положению «смирно»: никаких разговоров, движений, напряженное внимание и точное положение рук, ног, головы.

Второе важное требование при изучении боевой стойки: неработающие мышцы ученика должны быть расслаблены. Тренер не должен допускать, чтобы боксер напрягался. Мышцы его должны напрягаться только в момент удара или защиты, причем опять-таки напрягаются лишь те группы мышц, которые участвуют в этом движении. Расслабляя мышцы, боксер прежде всего учится экономить мышечную и нервную энергию, что очень важно для успеха в бою. Конечно, идеально выполнить, эти требования очень трудно. Но тренер должен добиваться максимального эффекта.

Из отрицательных эмоций, которые тренер наблюдает у ученика, наиболее часто встречается чувство страха. Физически страх обычно выражается в скованности движений и в напряжении мышц. Чувство страха и мышечное напряжение почти всегда взаимно связаны. Но здесь существует и своеобразная обратная связь: приучая боксера расслабляться, сделав это его привычкой, мы тем самым ослабляем чувство страха и значительно облегчаем борьбу с этой эмоцией. Мы воспитываем у боксера элементарное владение собой, учим его контролировать свое тело, регулировать напряжение и расслабление, управлять своими эмоциями.

Поэтому тренер должен чаще проверять, правильно ли ученик делает боевую стойку, не напряжен ли он, и повторять упражнение до тех пор, пока боксер научится держаться в боевой стойке правильно и непринужденно.

Еще один важный вопрос связан с изучением боевой стойки: сразу ли индивидуализировать ее, соответственно особенностям ученика, или же боевая стойка при обучении должна быть общей для всей группы?

А. А. Гольдштейн считает нужным сразу же давать новичку индивидуальную боевую стойку. К.В. Градополов предлагает общую для учеников типовую стойку. Точка зрения К. В. Градополова более правильна: индивидуальные особенности ученика тренеру еще предстоит определить, да и заключаются они не только в физических данных боксера. В свое время К. В. Градополов, обладающий очень длинными руками, дающими большое преимущество в бою на дальней дистанции, тем не менее уверенно и энергично пользовался и близким боем. И, наоборот, часто боксер небольшого роста, с короткими сильными конечностями, казалось бы «созданный» для близкого боя, превосходно боксирует на дальней дистанции — глазомер, быстрота, резкость

позволяют ему вести бой в такой манере.

Заранее рекомендовать новичку ту или иную боевую стойку не следует: она определится позже. Типовая же боевая стойка имеет неоценимые учебные преимущества: все удары, защиты и маневры разучиваются правильнее, без искажений.

Тренер, научив новичка владеть боевой стойкой, часто пользуется этим термином, заменяя им самые разнообразные указания во время тренировки. Так, если ученик открыт или излишне широко ставит ноги, или не прячет подбородок и т. п., достаточно крикнуть: стойка — и он быстро исправит свою ошибку.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Свободное и разнообразное **передвижение по рингу** — основа техники боксера.

«Быстрота и подвижность ног, умение рассчитывать время и дистанцию имеют первостепенное значение в бою. Боксер, умеющий быстро принимать решения, маневренно и быстро передвигаться, не нарушая темпа боя, всегда будет хозяином положения при встрече с малоподвижным противником. Основное преимущество легко передвигающегося боксера заключается в том, что он своей подвижностью сковывает действия своего противника, не позволяя ему сосредоточиться и принять определенное решение» (К. В. Градополов).

К передвижениям в боксе относятся одиночные и двойные шаги в разных направлениях, скользяще-переставные шаги и повороты. С нашей точки зрения, сначала следует изучать скользяще-переставные шаги, а затем уже одиночные.

Скользяще-переставные шаги представляют собой соединение нескольких непрерывно следующих друг за другом двойных шагов. Они легки в координации, не требуют напряжения и легко усваиваются. В боевой практике они применяются чаще всего. Пользующийся скользяще-переставными шагами боксер всегда производит впечатление легко и непринужденно действующего на ринге.

Обычно уже на первом уроке новички овладевают скользяще-переставными шагами, а упражнение в них в течение нескольких уроков приводит к легкому, ненапряженному и красивому передвижению.

Изучение скользяще-переставных шагов в начале занятий дает, на наш взгляд, следующие преимущества: Боксер сразу получает понятие о передвижении на ринге, как о ряде последовательных и слитных движений (а не отдельных, не связанных друг с другом). Очень быстро вырабатывается автоматизация передвижений, что дает возможность усложнять занятия, вводя в них новые элементы техники.

На скользящем шаге легко закрепить привычку расслабляться и научиться не перекрещивать ноги — важное условие правильного передвижения по рингу.

В результате всего этого ученик сразу начинает себя чувствовать «похожим на настоящего боксера», что создает в нем уверенность в успехе занятий.

После того, как ученик усвоит передвижение скользяще-переставными шагами, следует перейти к **отдельным** шагам вперед, назад, вправо и влево.

Изучаются отдельные шаги в одном уроке с первыми ударами (прямыми).

Тренер должен выработать у ученика навыки:

Не перекрещивать ног при шаге.

При шаге опираться (ставить ногу) на переднюю часть стопы.

Передвигаться мягко и эластично, не напрягая ног.

После каждого отдельного шага уравновешивать тело (опора — равномерно на обе ноги) и сохранять положение ног в боевой стойке.

Не растягивать излишне шаг. Длина 1—1,5 ступни (индивидуально для каждого боксера).

После отдельных шагов изучаются **повороты** на передней части стопы любой ноги, при помощи которых боксер сохраняет в боевой стойке направление на противника.

Свободный и разнообразный маневр — основа высокой техники боксера. Поэтому упражнения в передвижениях в самых различных комбинациях и сочетаниях следует включать в каждый урок в течение всей подготовки новичка. К. В. Градополов рекомендует боксерам чаще упражняться в передвижениях против воображаемого противника, сохраняя боевую стойку и сочетая работу ног с движениями всего тела. При этом, указывает К. В. Градополов, надо стремиться объединить все элементы передвижений в общую слитную «игру ног», содержащую самые разнообразные сочетания быстрых шагов и поворотов. Работа ног должна быть автоматизирована. Б. С. Денисов для выработки свободного и разнообразного передвижения на ринге пользуется различными подготовительными упражнениями, облегчающими в дальнейшем усвоение боевых движений.

Упражнения, подготавливающие усвоение того или иного Движения, рекомендуются Б. С. Денисовым при изучении всех разделов техники. Этот принцип переноса навыков дает положительные результаты, когда изучаются элементы, тождественные между собой: ранее выработанный навык в том или ином движении помогает успешно усвоить новое движение, хотя бы и более сложное, но сходное с первым (Б. Денисов, Бокс, «Физкультура и спорт», 1946).

После того, как все передвижения будут усвоены, следует постоянно упражняться в них, но не в основной, а в подготовительной части урока.

Постоянно и обязательно включая в урок упражнения в передвижениях, мы наблюдали значительное улучшение маневренности у большинства учеников.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ И ЗАЩИТА

Обучение ударам и защитам следует вести одновременно: в том же уроке, в котором изучается удар, нужно показать и защиты от него. С другой стороны, и защиты нужно обязательно соединять с контрударом: этим воспитывается активная защита, понимание того, что защита также служит средством активного боевого воздействия на противника.

Прямой удар левой рукой в голову, один из самых употребительных в боксе, изучается первым. Боксер с высокой техникой всегда свободно владеет этим ударом и часто применяет его.

Тренер должен обратить внимание на то, чтобы новички тщательно и точно разучили прямой левый в голову и постоянно тренировали этот удар в атакующей и защитной формах. Владение им позволяет ученику уверенно завязывать бой, атаковывать противника и останавливать его атаки, создает то ощущение уверенности в себе, которое так важно привить новичку.

При разучивании прямого левой в голову тренер воспитывает ряд важных навыков:

Усваивается чувство дистанции. Ученики действуют с дальней дистанции (дистанция прямого удара, наносимого с шагом вперед), стремясь сохранить ее в промежутках между ударами и изыскивая удобный момент, чтобы нанести удар.

Важно проследить, чтобы боксер доставал ударом противника, полностью вытягивая руку, но не приближался без удара к противнику в сферу действия его ударов. Нельзя также позволять ученику находиться вне дистанции — ошибка, встречающаяся очень часто, так как многие новички, стремясь избежать ударов, стараются отдалиться от противника. Если же такое стремление обоюдно — бой вообще не завязывается.

Прививается навык страховаться от возможного удара противника. Для этого удар разучивается в парах, причем оба партнера бьют прямым левой в голову, останавливая удар противника раскрытой ладонью правой руки, находящейся перед своим подбородком.

Обращается внимание на то, чтобы ученик, нанося удар, не закрывал глаза под влиянием страха, или не отворачивал голову вправо.

Для борьбы с инстинктивными защитными движениями существует ряд приемов, которые применяются в тех случаях, когда простое указание тренера не действует на ученика. Перечислим некоторые из них.

Л. Г. Темурян[2*] предлагал ученику, при разучивании удара левой в голову, опускать голову, глубже убирая подбородок. Это движение при неоднократном повторении становится привычным, не исчезает под влиянием страха и, наоборот, помогает ученику преодолевать страх.

Б. С. Денисов в этих же целях рекомендует следующее упражнение: один из партнеров бьет прямым правой в голову. Второй, следя взглядом за кулаком партнера, поворотом туловища вправо подставляет под удар левое плечо. Упражнение повторяется с постепенным ускорением. Принимающий удар отвлекается задачей поймать кулак противника на свое плечо и совершенно не ощущает страха. В результате упражнения он не только перестает отворачиваться, но и приучается не мигать под ударом.

Некоторые тренеры в тех случаях, когда ученик отворачивает голову вправо, наносят ему боковой удар слева, показывая тем самым, что отвернувшись, он не спасается от удара. Этот прием вряд ли целесообразен. Хотя им и можно отучить от привычки отворачиваться, но чувство страха у ученика не снижается, а может даже усилиться.

Каждый тренер в своей практической работе ищет и находит различные способы воздействовать на эмоции ученика. Здесь на помощь приходит педагогическая психология, облегчающая творческие поиски тренера и чрезвычайно расширяющая их диапазон.

При разучивании ударов мы, прежде всего, встречаемся с эмоцией страха, которая у ученика на первых порах велика непропорционально действительной опасности.

Как преодолеть эту эмоцию?

Прежде всего, тренер должен воспитывать у ученика навыки и привычки, повышающие его защитные возможности, снижающие физические проявления страха и подавляющие инстинктивные защитные движения. Сюда относятся страховки, умение не мигать при ударе партнера и т. п. Тренер использует также принцип замещения эмоций, вытесняя отрицательные эмоции положительными. Воздействуя на чувство чести, стремление к геройству, чувство стыда перед товарищами, тренер приучает боксера сознательно подавлять страх, не проявлять его внешне, владеть Собой. Наконец, тренер, показывая приемы защиты, приучает боксеров трезво оценивать величину реальной опасности. Овладевая последовательно различными приемами защиты, видя, что, правильно действуя, он не дает противнику возможности нанести удар, новичок перестает бояться удара. Он приходит к пониманию того, что неумение преодолеть страх увеличивает шансы быть побитым. Его

[2*] Темурян Леван Григорьевич – Заслуженный мастер спорта, орденоносец, многократный чемпион СССР по боксу в наилегчайшем весе. С 1937 г. до начала Великой Отечественной войны — преподаватель кафедры бокса Института физической культуры им. Сталина. Погиб смертью храбрых в боях за Родину.

действия становятся более смелыми и уверенными, каждый вольный бой вызывает у него эмоциональную приподнятость и стремление совершенствоваться дальше. Теперь уже слабые эмоции страха легко преодолеваются, и способность боксера подавить свой страх вызывает у него приятное чувство гордости и удовлетворения.

* * *

Одновременно с изучением прямого удара левой в голову, в тех же уроках разучиваются защиты:

Подставка раскрытой ладони правой руки (задерживающей кулак противника) в соединении с встречным прямым в голову.

Шаг назад (отход) обязательно с ответным прямым ударом левой в голову.

Шаг вправо с встречным прямым ударом левой в туловище. Шаг вправо с поворотом влево и с ответным боковым ударом левой в голову.

Отбив влево атакующей руки противника ладонью правой руки с ответным прямым ударом левой в голову.

Новичку не следует изучать **отбив вправо** правой рукой, ввиду его сложности. Его можно показать более способным ученикам к концу учебного периода.

Целесообразно изучать защиты именно в указанном порядке. Новичок приучается в первую очередь применять те защиты, при которых руки остаются свободными для ударов, что сразу же дает возможность сделать защиту активной, соединенной с контрударами.

Обучая защитам, необходимо добиваться того, чтобы они не сливались с инстинктивными защитными движениями, а применялись сознательно. Для этого тренер должен требовать, чтобы ученики выполняли следующие условия:

Применяя любую из защит, ученик должен следить взглядом за противником, не выпускать его из своего поля зрения.

Каждую защиту обязательно соединять с контрударом.

Применяя защиту подставкой, не отклоняться назад. Наоборот, переносить опору на левую ногу и, делая туловищем небольшое движение вперед на противника, встречать его удар открытой ладонью правой руки; одновременно бить встречным прямым левой.

При изучении защиты шагом назад (отход) расценивать как грубую ошибку, если ученик не применит после защиты ответный контрудар. Поправлять такую ошибку нужно настойчиво и резко, иначе может закрепиться нерешительность и привычка пассивно отходить назад.

Защиту отбивом влево следует изучать после того, как ученики усвоят остальные защиты. Следить нужно за тем, чтобы отбив производился главным образом поворотом туловища влево, а не взмахом правой руки (проявление инстинктивного защитного движения). К. В. Градополов рекомендует для подготовки контрудара переносить при этой защите опору на правую ногу.

Однако из наблюдений мы пришли к выводу, что **переносить опору следует на левую ногу**: при этой защите движение в сторону противника, на него, положительно влияет на новичка, делает его более активным и решительным. Что касается контрудара, то он с успехом может быть нанесен и при опоре на левую ногу, тем более, что шаг вперед при этой защите не нужен.

Нырок, как защиту от прямого удара левой в голову, рекомендовать нельзя. Разучивать его следует лишь в самом конце учебного периода. Нырок очень близок по форме к инстинктивному защитному движению, при котором ученик сжимается, закрывает глаза и т. п. Нырок, поэтому нельзя изучать до того, как боксер научится применять другие защиты и сознательно пользоваться ими.

На изучении прямого удара левой в голову и защит, связанных с ним, тренер может задержаться подольше (5—6 уроков).

Задача тренера — добиться, чтобы ученику нравилось применять этот удар, чтобы он привык пользоваться им в бою. В учебном бою, построенном на прямом ударе левой, осваивается дальняя дистанция, приобретается необходимый расчет и глазомер, вырабатывается ряд полезных навыков, которые облегчат изучение других ударов и защит.

Опасение, что однообразие боевого материала сделает урок скучным, неосновательно: в каждом уроке узнается новая защита, и кроме того, могут быть изучены различные формы прямого удара. Этого достаточно, чтобы поддержать интерес новичка к занятиям.

Прямой удар левой рукой в туловище изучается вначале как контрудар в соединении с защитой уклоном вправо, а затем — как атакующий удар с шагом вперед.

Прямой удар правой рукой в голову разучивается самостоятельно, но применяется пока только в соединении с ведущим ударом левой руки (атака «раз-два»). Атака прямым ударом правой в голову не рекомендуется, так, как она не менее опасна для атакующего, чем для атакуемого: противник всегда успеет применить контрудар, если прямой удар правой в голову не подготовлен или не замаскирован предварительным ударом слева.

Новичку, еще не приучившемуся действовать левой рукой, удобнее и привычнее бить справа. Создается опасность, что он привыкнет бить правой рукой раньше, чем научится владеть левой и раскрывать ею защиту противника. Чтобы избежать этого, нужно в условном и вольном бою прямой удар правой разрешать только

после предварительного удара левой. Лучше всего это достигается в так называемой атаке «раз-два!», состоящей из двух быстро следующих друг за другом прямых ударов левой и правой рукой. В этой атаке, проводимой с быстрым и длинным шагом вперед, акцент делается на втором ударе.

Встречный и ответный прямой удар правой на этом этапе обучения изучать не следует. Лучше всего делать это в самом конце, ближе к первому бою, когда новичок уже достаточно хорошо владеет левой рукой.

УДАРЫ СНИЗУ И СБОКУ

Удар снизу (апперкот) — специфически боксерский удар, своеобразный по форме, требующий довольно длительного разучивания и отделки. В установившейся практике это последний по-очереди из разучиваемых ударов. Здесь, на наш взгляд, и кроется причина того, что хотя это чрезвычайно ценный и эффективный удар, новичок в первых боях им почти никогда не пользуется. Кроме того, сближаясь в атаке с противником, но не владея еще ударом снизу, новичок обычно начинает вести бой беспорядочно, теряя все приобретенное копоткой боксерской выучкой.

Если мы хотим, чтобы удар снизу органически вошел в арсенал боевых средств новичка, обучение этому удару следует начинать возможно раньше. Опасение, что он сложен для восприятия, — неосновательно: новички, подростки в особенности, легко усваивают движение удара снизу, сложность же к своеобразие этого удара лишь повышают интерес к нему, а это,, в свою очередь, облегчает усвоение.

Заслуженный мастер спорта А. И. Булычев рекомендует изучать удар снизу сразу же после прямых ударов, используя как. переходный, облегчающий усвоение, короткий прямой удар. Это правильно: гораздо ценнее, если новичок усвоит сначала удары снизу, повышающие специфически боксерскую координацию движений, чем например, фланговые удары, которые легко могут сделать бой новичка беспорядочным и грубым.

После ударов снизу и защит от них переходят к разучиванию **двойных ударов**, состоящих из быстро следующих: друг за другом ведущего (первого) и дублирующего (второго) ударов.

Двойные удары строятся по типу уже знакомой ученикам атаки «раз-два!» и поэтому легко усваиваются.

К. В. Градополов указывает, что при разучивании двойных ударов ведущий удар, раскрывающий защиту противника; должен наноситься легче и не тормозить дублирующего удара, который должен быть свободным и быстрым.

Непосредственно после двойных ударов можно изучать **серии**, состоящие из трех ударов.

Последний из разучиваемых ударов в трехударных сериях — **удар сбоку левой рукой** (хук). Этот удар целесообразно проходить в самом конце учебной программы, когда остальной материал уже прочно усвоен. Фланговые удары, в силу их естественности, очень «примитивны» и могут, как уже говорилось выше, совершенно дезорганизовать бой новичка. Поэтому удар сбоку левой вначале следует изучать как третий, заключительный удар в трехударной серии и лишь в самом конце учебного периода — как атакующий, ведущий удар.

Удар сбоку правой рукой с новичками проходить не следует.

Изучением удара сбоку левой заканчивается программа обучения новичка основам техники бокса. Однако изложенным материалом воспитательные задачи, связанные с усвоением спортивной техники, не исчерпываются.

Выше рассмотрены задачи воспитания навыков и качеств, связанные с изучением приемов техники бокса. Но было бы неверно ограничиться только тем, что ученик научится правильно выполнять движения атаки или защиты и соединять их в те или иные комбинации. Важно добиться, чтобы была повышена общая физическая подготовленность ученика и развиты такие качества, как быстрота, выносливость, сила и ловкость. Только на этой основе можно воспитать разносторонне развитого человека, только на этой основе возможно и спортивное совершенствование. Чтобы решить эту задачу, мы используем богатейший арсенал средств и методов физического воспитания и в «основу этого кладем комплекс ГТО.

Но, кроме того, в процессе обучения тренер попутно, пользуясь средствами техники, воспитывает у учеников ряд важнейших качеств, необходимых для успеха в бою.

Разберем некоторые из них.

ВОСПИТАНИЕ ВНИМАНИЯ

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого ученика в отдельности.

Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание учеников к уроку. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание учеников станет устойчивым и целенаправленным.

...«Произвольное внимание развивается из непроизвольного. С другой стороны, произвольное внимание переходит в непроизвольное. Непроизвольное внимание обычно обусловлено непосредственным интересом. Произвольное внимание требуется там, где такой непосредственной заинтересованности нет, и мы

-сознательным усилием направляем наше внимание в соответствии с задачами, которые перед нами встают, с целями, которые мы себе ставим. По мере того, как работа, которой мы занялись и на которую мы сначала произвольно направили наше внимание, приобретает для нас непосредственный интерес, произвольное внимание переходит в непроизвольное» (С. Л. Рубинштейн, Основы общей психологии, Учпедгиз, 1940).

К. Н. Корнилов считает (как указывалось выше) одним из существеннейших условий для произвольно-направленного внимания учеников создание соответствующей физической установки тела. Тренер пользуется с этой целью:

1) положением «смирно»;

2) исходными положениями для упражнений;

3) боевой стойкой.

Нельзя требовать от ученика, чтобы он сделал то дали иное движение удара, защиты или гимнастическое упражнение, не дав предварительно точного исходного положения, которое и создает необходимую для внимания **физическую установку** тела и тем самым улучшает восприятие и запоминание приема или упражнения.

Изучаемые удары, защиты и их комбинации должны быть посильны для новичка. Усложнять занятия нужно мало-помалу, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Если прием чрезвычайно сложен, а значит, труден для восприятия, если он не опирается на уже усвоенные элементы, выполнять его ученики будут неточно, небрежно, внимание группы ослабеет и пройденное не закрепится в памяти или же будет усвоено искаженно.

В каждом уроке тренер должен обязательно давать, хотя бы в небольшом количестве, новый материал, будь то совершенно новый прием или комбинация уже усвоенных элементов. Ученик чувствует, что он не стоит на месте, его знания и умения накапливаются и расширяются, а поэтому растет интерес к занятиям, повышается его внимание. Поэтому тренер должен стремиться сделать каждое занятие живым и ярким и тем облегчить восприятие изучаемого материала. Переживаемое учениками чувство удовольствия от хорошо построенного и педагогически умело проводимого урока также положительно отражается и на их внимании.

Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений — 8—12. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у учеников, понижает их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале. Но, с другой стороны, если тренер, боясь вызвать переутомление или снизить интерес к занятиям, быстро и часто меняет упражнения, не повторяет их в достаточном количестве, — упражнения не принесут пользы, у учеников не воспитается способность к мышечному и волевому усилию; вся работа тренера будет строиться на непроизвольном внимании учеников, между тем это полезно лишь в самом начале обучения. Для боксера же важно воспитать высшую, связанную со способностью к волевому усилию, форму внимания — произвольное внимание.

Тренер должен воспитывать у боксера способность к устойчивому, выносливому и концентрированному вниманию при умении быстро (в боксе — мгновенно) переключать внимание от одного объекта к другим. Воспитание внимания у боксера должно идти вместе с развитием быстроты его реакции (см. об этом ниже).

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организованно.

Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях. Но если дисциплина на первых занятиях будет в руках тренера методом, содействующим воспитанию внимания, то в итоге длительного педагогического процесса привычка к дисциплине в любой обстановке — уже результат воспитанного внимания.

Воспитывать внимание тренер может на любом предлагаемом ученикам материале. Но в боксе особенно важно воспитывать боксера в обстановке, наиболее приближающейся к боевой.

Поэтому внимание боксера лучше всего воспитывается приведении условного и вольного боя. Здесь тренер, следя за действиями учеников, так регулирует обстановку боя, чтобы он не оказался непосильным или слишком легким для боксеров, а сам; бой представляет собой насыщенный разнообразными и быстрыми действиями процесс, по самой природе своей организующий и направляющий внимание боксера на его противника.

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ И ТОЧНОСТИ РЕАКЦИИ

«Процесс реакции составляет основную часть общей структуры психомоторного акта, обусловливая в значительной степени качество и успех его выполнения. Изучение процесса реакции в связи с этим имеет очень большое значение для физической культуры, поскольку любое физкультурное упражнение и различные виды спорта включают в себя моменты реакции» (Г. М. Рагаева, Исследование механизма нарушения скорости процесса реакции, Сборник ЦНИИФК «Психомоторика » физическая культура», Москва, 1935).

Это положение в особенности верно для бокса, в котором **быстрота и точность** реагирования имеют решающее значение, обусловливая не только успех того или иного удара, или защиты, но и самого боксерского матча.

Сами упражнения, применяемые в боксе, содействуют воспитанию быстроты и точности реакции. Это, однако, не снимает с тренера обязанности специально работать над воспитанием боксера в этом направлении. Для того, чтобы определить, насколько быстро и точно реагирует боксер на действия партнера, как быстро он использует представляющиеся ему в ходе боя возможности применить тот или иной прием и в связи с этим так или иначе воспитывать быстроту реакции, тренер должен устранить из упражнений все, что может замедлять реакцию, тормозить ее. Иными словами, он должен стремиться работать над ускорением; реакции по возможности в ее чистом виде.

Для этого, во-первых, нужно строить упражнения на знакомом ученику и хорошо усвоенном им материале, так как затрудненность восприятия всегда тормозит реакцию.

Во-вторых, из упражнений должны быть устранены (во всяком случае, на первом этапе) моменты, могущие вызвать страх и нерешительность со стороны ученика, также тормозящие реакцию.

Наконец, упражнения следует строить, последовательно переходя от элементарных, простейших (воспитывающих простую реакцию) к более сложным, в которых на одно действие возможно несколько различных ответов, и к наиболее сложным,, где на несколько действий возможно несколько ответов.

Воспитание быстроты и точности реакции строится: а) на приемах атаки, б) на приемах защиты в соединении с контратакой.

Испытанным снарядом для воспитания быстроты реакции в приемах атаки служат так называемые «лапы».

Вначале тренер работает над ускорением простейших ответов на раздражение, которым и служит появление лапы перед учеником. Так, тренер, поднимая правую лапу целевой точкой к ученику, вызывает его на прямой удар левой рукой. Затем на такое положение лапы ученик может отвечать либо прямым левой, либо правой рукой, либо ударами «раз-два». На поворот лапы целевой точкой книзу ученик отвечает ударом снизу, в «сторону (внутрь) — боковым ударом. При этом тренер добивается, чтобы ученик отвечал ударом возможно быстрее, причем внимание обращается не только и не столько на быстроту удара, а именно на быстроту ответа. Последовательность упражнений здесь такова: вначале на определенное положение лапы, заранее известное ученику, последний отвечает определенным заранее ударом; затем на такое же положение лапы он отвечает любым из возможных ударов; далее — на каждое, неизвестное заранее, положение лапы ученик должен ответить определенным для этого положения ударом; наконец, на неизвестное заранее положение лапы ученик отвечает любым возможным для этого положения ударом.

Дальнейшее усложнение производится путем различных комбинаций двух лап, причем упражнения также строятся вначале на известном положении лап, затем — на неизвестном, на которые ученик отвечает вначале указанными ему, а затем свободно избираемыми ударами.

Несколько по-иному тренируется **точность** ударов. Если ученик, нанося удары, ошибается в дистанции, «мажет» или промахивается, тренер должен те же упражнения и в той же последовательности проводить в медленном темпе, ускоряя их лишь по мере того, как будет достигнута необходимая точность. Для выработки точности удара могут служить также подвесные снаряды.

Воспитание быстроты реакции в приемах защиты осуществляется при разучивании этих приемов в перчатках, причем защита обязательно соединяется с ответным или встречным контрударом. Тренер или партнер ученика атакует его определенным ударом, на который ученик отвечает заданными защитой и контрударом. Так, например, при атаке прямым левой в голову, ученик защищается подставкой открытой ладони правой руки, одновременно нанося встречный прямой удар в голову. Затем на эту же атаку он может применить защиту шагом назад с ответным прямым левой. Так последовательно тренируются все защиты, которые затем постепенно усложняются по тем же принципам, что и приемы атаки. В конечном итоге нужно добиться того, чтобы ученик на любой атакующий удар отвечал любой свободно избранной защитой в соединении с одним или несколькими ударами.

Этими методами воспитание быстроты реакции не исчерпывается. Важнейшими средствами в дальнейшем служат условный бой (учебный бой, обусловленный конкретным заданием) и вольный бой. Здесь разнообразие боевого материала, сравнительно с предшествующим периодом, резко увеличивается, и быстрота реакции воспитывается в обстановке, приближающейся к боевой. Руководя условным боем, тренер своими замечаниями побуждает ученика немедленно использовать открывающиеся возможности, особенно обращая внимание на то, чтобы ученик не пользовался защитой пассивно, а обязательно, применив ее, переходил в контратаку. Наблюдая, насколько быстро ученик реагирует на изменения боевой обстановки, тренер может, в случае надобности, вернуться к первоначальным упражнениям, или, наоборот, усложнять задания для условного боя, повышать его темп и резкость.

Вольный бой — высший этап тренировки (наиболее приближающийся к обстановке матча), в котором задачи воспитания быстроты и точности реакции соединяются со всеми другими задачами воспитания боевых качеств боксера.

ВОСПИТАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основное мерило дисциплинированности спортсмена — точное и неуклонное соблюдение им правил,

установленных для данного вида спорта. Правила в спорте — сильнейшее средство воспитания, формирующее дисциплинированность воли спортсмена, его способность к сдержанности и постоянному самоконтролю. Тем более в боксе, где эмоциональная напряженность боя исключительно велика, правила служат своеобразным кодексом чести, обусловливающим самое содержание бокса и его отличие от беспорядочной кулачной драки.

Тренер должен знакомить учеников с правилами бокса соответственно тому разделу техники, который проходится на данном уроке. Так, например, когда изучаются удары, нужно указать, какой частью кулака разрешается и какой запрещено бить; в какие части тела противника можно бить и куда бить запрещается.

Во время вольного боя тренер должен немедленно реагировать на всякое, хотя бы случайное, нарушение - правил, допускаемое учениками. Необходимо, чтобы ученики не только знали, **что** запрещено, но и **почему** запрещено. Нужно, чтобы они поняли, что, применяя запрещенное действие или допуская его неумышленно, не только вредишь здоровью товарища, но и проявляешь неумение контролировать свои действия, владеть собой, проявляешь слабость своей техники.

Часто ученик нарушает правила в состоянии страха или озлобления. В таких случаях тренеру следует немедленно прервать бой, успокоить ученика и изменить самую обстановку боя.

Долг тренера — внушить ученикам, что применять запрещенные действия позорно для боксера.

Надо приохотить новичка изучать правила в течение всего учебного периода: слишком поздно знакомиться с правилами за день до выхода на ринг.

Приучая боксера точно выполнять правила, тренер должен одновременно воспитывать у него навык слушаться команды на ринге. Обычно тренер руководит вольным боем, не прерывая его и делая замечания на ходу. Но если ученик не реагирует на указания или не слушается — нужно прервать бой и добиться, чтобы ученик выполнил требование тренера. В отдельных случаях можно прерывать бой неоднократно до тех пор, пока ученик не станет исправлять ошибку сразу же после замечания.

В результате постоянных упражнений, во время которых: боксер приучается точно соблюдать правила, у него складываются определенные спортивно-этические нормы, принципиально не позволяющие ему нарушать правила и положительно-влияющие на все его поведение.

Этим, однако, не исчерпываются средства воспитания спортивной дисциплины. Тренер пользуется всем материалом обучения для воспитания дисциплины. Он при любом уроке или спортивном мероприятии добивается, чтобы его указания выполнялись быстро, без колебаний; всякая поблажка, слабость тренера, позволяющего не выполнять его требований, разрушают дисциплину, разрушают спортивный коллектив.

Хорошим средством воспитания дисциплинированности служат элементы военного строя и вообще некоторая военизация занятий.

Особенно важно воспитать в спортивном коллективе общую нетерпимость к нарушениям дисциплины. Если такой тон в коллективе будет создан — специальной работы тренера в этом направлении и не понадобится: коллектив быстро научит каждого уважать сложившиеся традиции.

ВОСПИТАНИЕ СТОЙКОСТИ, НАСТОЙЧИВОСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ

Стойкость и настойчивость, как проявления воли, выражающиеся в неуклонном стремлении к цели, несмотря на трудность и опасность обстановки, — важнейшие качества, которые необходимо постоянно и упорно воспитывать в боксере. Бой сложился трудно, удары противника сильны — **боксер все-таки всегда и при всех условиях должен сохранять волю к победе.**

Воспитание стойкости и настойчивости в спорте должно идти рядом с воспитанием **выносливости**, т. е. способности организма выдерживать физическую нагрузку повышенной длительности и интенсивности.

Нельзя говорить о недостаточной стойкости и настойчивости ученика, если он не тренирован, если его организм физиологически не подготовлен к интенсивным или длительным напряжениям. Поэтому не следует спешить с оценкой стойкости я настойчивости ученика, пока он и вся группа не пройдут определенного тренировочного цикла, не войдут, как говорится «в форму».

Более того, воспитание стойкости в спорте только и возможно на базе тренированной выносливости. Недостаточная тренировка усиливает проявления нестойкости, — этот факт известен каждому практику спортивной работы.

Лишь когда объективные данные — пульс, дыхание и повышающаяся способность к длительным напряжениям покажут, что тренированность боксера высока, тренер сможет судить по его поведению в вольном бою о его настойчивости и упорстве.

Сами физические упражнения при определенных условиях помогают воспитанию настойчивости. Уже в процессе приобретения автоматизма в том или ином приеме или упражнении боксер должен проявить известную настойчивость. Так, например, упражнения со скакалкой требуют высокой координации движений, и прежде, чем новичок научится прыгать, ему приходится затратить немало упорства и труда. Когда ученик овладеет упражнением со скакалкой, он все же часто склонен щадить себя и уменьшает нагрузку, упрощая ритм и замедляя темп работы. Тренер в таких случаях сам выбирает упражнение, задает и поддерживает определенный темп. То же можно сказать и о бое с тенью, когда тренеру иной раз приходится подгонять ленивого и медлительного боксера.

Для воспитания настойчивости тренер может успешно применять самые различные упражнения, но при любом физическом упражнении тренер должен следить, чтобы оно выполнялось на полную амплитуду движения, чтобы ученик не расслаблялся там, где требуется напряжение, не снижал количества и темпа упражнений, словом — не допускать поблажек, которые ведут не к воспитанию, а к ослаблению настойчивости и упорства. Всем этим тренер воспитывает у ученика способность к волевому усилию, способность к длительным напряжениям и повышает его настойчивость.

Особенно важно правильно руководить вольным боем. Прежде всего, тренер должен привить ученику сознание, что ни при каких обстоятельствах он не может отказываться продолжать бой. Боксер должен быть на ринге заданное время. Тренеру при этом необходимо проявлять большую осмотрительность в подборе партнеров. Если они слишком разнятся по весу, силам или техническому уровню, то их бой явно не сможет послужить воспитанию настойчивости: для сильнейшего задача слишком упрощается, слабейшему — она непосильна. При равном же подборе пар тренер всегда может требовать, чтобы боксер действовал активно, в быстром темпе, выполнял в бою заданные приемы и комбинации.

Если боксер получил резкий удар и потрясен им, тренер всегда имеет возможность дать знак другому боксеру ослабить темп боя и силу ударов, а получившего удар подбодрить и заставить вести бой активно. Тренер должен помнить, что именно вольный бой — основа для воспитания стойкости и настойчивости. «...Вольный бой есть боевая практика, предназначенная для самоопределения боксера в своих боевых качествах... В нем боксер по-настоящему учится пользоваться всем боевым материалом, совершенствуя свои боевые средства и качества и практикуясь в применении их к различным боевым особенностям противника» (К. В. Градополов).

ВОСПИТАНИЕ РЕШИТЕЛЬНОСТИ

Каждый опытный тренер из наблюдений знает, что основное качество, необходимое боксеру — решительность, выражается главным образом в быстроте его действий.

Боксер, без излишних колебаний принимающий решение и смело проводящий его в жизнь, т. ё. боксер, обладающий решительностью, для наблюдающего за ним со стороны прежде всего действует быстро.

Наоборот, если боксер наносит удары вяло и медленно, или запаздывает с ударами и защитой, его можно характеризовать, как нерешительного боксера. Именно поэтому при обучении технике бокса необходимо прививать новичку привычку действовать быстро. Как только движение удара или защиты изучено и исполняется технически правильно, нужно постепенно ускорять его, добиваясь в итоге максимальной скорости. Этим путем воспитывается привычка к быстроте действий, как одно из существенных проявлений решительности.

Здесь, однако, нужно иметь в виду, что ученик из естественного чувства стыда старается скрывать страх и нерешительность, и порой тренеру их бывает трудно заметить.

Так, например, часто приходится наблюдать, что ученик не разгибает полностью руку при прямом ударе, либо, полностью разгибая руку, «ошибается» в дистанции и не достает партнера, причем все это делается достаточно быстро, и никаких претензий в этом смысле предъявить ученику нельзя. Означает ли это, что здесь недоработана техника? Если при проверке в одиночной работе на снарядах или на лапе эти недостатки исчезнут, то это значит, что налицо одно из проявлений нерешительности.

Решительность в боксе неразрывна с быстротой действий. Но быстрота действий сама по себе вовсе не означает решительности. Нельзя назвать решительными безрассудные, необдуманные, случайные, беспорядочные, лишенные смысла действия боксера, как бы быстры они ни были. Нельзя назвать решительными быстрые Действия боксера, если они направлены к тому, чтобы избежать боя, уклониться от него.

Все это значит, что тренер должен приучить боксера вести бой активно, быстро принимать решения во время боя и быстро осуществлять эти решения. Техника, приобретенная боксером, не должна быть балластом, а активно и целесообразно применяться в бою.

Особенно важно для тренера вовремя заметить состояние нерешительности у ученика и помочь ему это состояние преодолеть.

Часто наблюдаемое проявление нерешительности состоит в том, что боксеры стремятся избегать активного боя, излишне разрывая дистанцию и находясь вне боя, в безопасности от ударов. В таком случае, тренер должен энергично требовать, чтобы боксеры сблизились и активно вели бой. Допускать чтобы боксер находился вне боя, за пределами дистанции дальнего боя, нельзя — это быстро может превратиться в привычку, трудно поддающуюся исправлению.

Иногда новичок не решается атаковать противника, видя, что последний закрыт. Новичка смущает, когда противник тщательно прикрывает подбородок и живот, а раскрыть защиту противника он еще не умеет.

Нужно в этом случае посоветовать новичку решительно атаковать — противник, такой же новичок, почти во всех случаях раскроется: он не сумеет и реагировать на атаку, и в то же время остаться закрытым.

Тренер, добиваясь, чтобы ученик уверенно шел в атаку, использовал удар на полную его длину, не бил по воздуху, а смело сближался с противником и не останавливал удара за мгновение до того, как он должен

коснуться цели, — воспитывает уверенность боксера в своих силах и действиях, а. следовательно, и решительность.

Эти же качества вырабатываются у новичка при разучивании приемов защиты. Выше уже разбиралось, как новичок, правильно применяя защиты, перестает преувеличивать опасность удара и спокойней реагирует на действия противника. Однако преодолеть страх еще не значит стать решительным. Решительность проявляется в активных боевых действиях. Защита, примененная боксером, имеет целью парализовать деятельность противника для того, чтобы активнее действовать самому. Тренер должен сделать непререкаемым правилом: ни одной защиты без контрудара, без контратаки. Это требование должно неуклонно выполняться при разучивании защит.

Таким образом, шлифуя технику, научив боксера немедленно использовать любую возможность для атаки или удара, бить быстро, обязательно попадать в цель и соединять защиты с контратакой, тренер воздействует на психику ученика, укрепляет его решительность. Правильный подбор партнеров для вольного боя здесь особенно важен.

ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВА КРАСОТЫ

Можно ли говорить о воспитании эстетического чувства в связи с боксом? Не искусственно ли утверждение, что действия боксера-мастера красивы, что само понятие «боке» не противоречит эстетике?

Эстетическим чувством мы называем чувство удовольствия, наслаждения, получаемое от положительных элементов формы того или иного явления (процесса, предмета). Красивым мы называем предмет, явление, процесс, форма которого глубоко соответствует его содержанию. Но всякому ли содержанию? Если нашему моральному сознанию содержание претит и для него неприемлемо, то, как бы ни соответствовала содержанию форма, эстетическое вступает в конфликт с этическим и в этом конфликте нечто теряет, или все теряет. Этим, в частности, и объясняется, что люди, отрицательно относящиеся к боксу в целом, не находят красоты в действиях боксера.

Эстетические оценки или суждения неминуемо отражают ту или иную классовую, общественную идеологию. Любая деятельность человека, становясь объектом восприятия, или — шире — познания, может быть оценена эстетически, может быть признана красивой или некрасивой в зависимости от того, насколько соответствует и насколько подчинено цели или «идее» внешнее выражение этой деятельности или ее результатов.

Мы называем грациозными движения, которые совершаются без всякого видимого напряжения сил. Именно в этом частном понятии красоты (грации) наиболее точно выражается эта целесообразность, эта, иначе говоря, одухотворенность, «идейность» красивого.

Глубоко прав был А. С. Макаренко, когда говорил об эстетике дисциплины и эстетике поступка, применяя эстетический критерий к явлениям, казалось бы, далекостоящим от эстетики.

На ринге **боксер действует красиво, если каждое его движение наглядно целесообразно, наглядно одухотворено и волей к победе, и применением наиболее действительных в данной боевой обстановке средств, приемов и тактики.** Быстрые, экономные, ловкие, непринужденные, технически и тактически правильные действия боксера — красивы. И для тренера важно привить ученикам чувство красоты движений и действий боксера в бою, так как воспитанное эстетическое чувство даст боксеру существенный критерий оценки и будет положительно влиять на формирование его стиля, став действенным средством самовоспитания.

Вначале, пока изучаются первичные элементы техники, процесс воспитания эстетического чувства будет, естественно, элементарным. Тренер обращает внимание всей группы на учеников, работающих наиболее удачно, показывая что правильно, экономно и ловко сделанное движение — красиво. При этом, он ни в коем случае не должен демонстрировать или высмеивать незадачливых и неловких учеников. Отмечая удачное, тренер вырабатывает в группе умение оценить красоту действий, а способность к подражанию, особенно сильно развитая у подростков, быстро выравнивает группу, подтягивая всех к лучшим. Постепенно понимание красивого расширяется, включая в себя эстетические оценки. Появляется ряд запретов: грубость и злость — некрасивы, некрасивы проявления трусости и слабоволия, так же, как и проявления кокетства и самолюбования. Тренер решительными указаниями пресекает всякое проявление грубости и озлобления, трусости и нерешительности и, наоборот, поощряет корректность и техничность, спокойствие, смелость и активность.

Наконец, когда на последнем этапе обучения будут усвоены начала тактики бокса, удачная комбинация, остроумно построенная атака, умелое сочетание маневра, защиты и контратаки будут вызывать высокую оценку боксера и станут важным элементом в его критерии красоты.

Чувство красоты, воспитанное у молодого боксера, заставляет его упорнее работать над собой, стремиться к постоянному совершенствованию. Отсутствие этого чувства характеризует грубого драчуна, который, в конечном счете, обязательно будет побит искусным противником.

Спортивно-эстетическое воспитание боксера не может быть ограничено только изложенным материалом. Но рамки данной работы не позволяют развить эту тему шире.

ВОСПИТАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ

Тактика новичка, естественно, — элементарна. Она ограничивается тем спортивно-техническим материалом, которым новичок успел овладеть до первого боя. Но свой небольшой опыт новичок может применять в бою **творчески**, действовать гибко и разнообразно, даже пользуясь относительно немногочисленными приемами.

Для этого, как справедливо указывает Я. Б. Браун, новичок, прежде всего, должен знать, как и какими средствами достигается победа в бою, за что присуждается победа. Ученик должен понимать, что, если он будет **инициативен**, если его удары будут попадать в цель, а удары противника он сумеет парализовать удачными приемами защиты, если его защита будет активной и обязательно соединяться с контратакой — он бой выиграет. Понимание этого должно быть прочно и действенно привито ученику.

Количество времени на подготовку новичка невелико. Поэтому тактика обучения должна соответствовать той тактике, которую хотел бы увидеть тренер у своего ученика в бою.

Если при обучении тренер обратит побольше внимания на то, чтобы ученики свободно и разнообразно маневрировали, легко и непринужденно передвигаясь по рингу, можно полагать, что и в первом бою новичок проявит известную свободу маневра.

Если тренер, обучая ударам, больше времени уделит на упражнения в прямых ударах и ударах снизу и их комбинациям, можно полагать, что и в первом бою новичок будет пользоваться именно этими ударами.

Наконец, если тренер будет учить новичка каждую защиту непременно соединять с контрударом, можно полагать, что и в первом бою защита новичка будет активной. Практика открытого ринга подтверждает правильность таких предположений.

Кроме того, из всех многочисленных элементов тактики, тренер обязательно должен привить новичкам: умение атаковать неожиданно, резко и быстро, без видимой для противника подготовки удара и без замаха; умение пользоваться финтами — ложными движениями, отвлекающими внимание противника от действительных намерений боксера.

Тренер должен всемерно воспитывать творческое воображение и инициативу боксера, без чего изучение элементов тактики неизбежно превратится в механическое натаскивание.

Чтобы воспитывать творческую фантазию молодого боксера, имеется достаточно много возможностей. Тренер должен поощрять каждое удачное действие ученика, отмечая и подчеркивая все, идущее от собственного творчества боксера, будет ли это отдельный удар или комбинация ударов, маневр или защита с контратакой.

Иногда короткой реплики «отлично!» во время вольного боя достаточно, чтобы закрепить у ученика чувство удовлетворения от творческой находки и побудить его к постоянному творчеству.

Прекрасным средством воспитания творческого воображения служит «бой с тенью». Для того, чтобы «бой с тенью» не стал только способом «разогреться», а служил определенным воспитательным целям, тренер должен ставить перед группой или отдельным учеником конкретную задачу.

«Бой с тенью» вначале примитивен и заполняется только элементами, изученными в данном уроке. По мере того, как усложняется техника боксера, усложняется и «бой с тенью» путем соединения различных ее элементов. Наконец, тренер ставит перед учениками и тактические задачи.

Например: «противник старается сблизиться и вести бой короткими ударами. Задача: не допускать его к себе, парализовать его действия». Или: «противник атакует боковыми ударами. Применять различные защиты с контратакой». Или: «противник устал. Энергично атаковать и добивать его».

Это — наиболее простые примеры заданий. В дальнейшем их следует разнообразить и усложнять, указывая то тип противника («противник выше ростом, с длинными руками»), то его манеру защищаться («противник часто ныряет»), то характер атаки и т. п., а иногда давая и несколько условий сразу. После того, как «бой с тенью» проведен, следует указать, насколько правильно тот или иной боксер решал поставленную задачу.

Чтобы поощрить творческое воображение и боевую инициативу учеников, полезно давать им для вольного боя различные тактические задания, например: продумать и подготовить несколько контратак на атаку прямым левой или атаку «раз-два», подготовить несколько финтов для атаки боковым левой и т. п. Отдельным, наиболее одаренным, ученикам тренер может показать такие тактические тонкости, как вызов на удар путем открытия головы или туловища или сковыванием противника, и на этом строить тактические задания. Но для всей группы новичков усложнять задания не следует.

В основу творческой работы и воспитания инициативы боксера тренер должен положить воспитание воли. Стремление к победе тренер должен поощрять всеми средствами; без него творческая мысль беспочвенна, она может создать мечтателей, а воспитывать нужно — бойцов.

* * *

Таковы некоторые частные вопросы воспитания, связанные с изучением техники бокса.

Правильно поставленное обучение технике само по себе решает важную общую воспитательную задачу: добиваясь, чтобы новичок свободно владел техникой, улучшая координацию его движений, мы укрепляем его уверенность в себе, его морально-волевые качества. Тем самым облегчается задача боевого воспитания боксера

в целом.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА В СПОРТИВНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

«Советский строй не может терпеть воспитания молодежи в духе безразличия к советской политике, в духе наплевизма и безидейности.

...Задача... состоит в том, чтобы помочь государству правильно воспитать молодежь, ответить на ее запросы, воспитать новое поколение бодрым, верящим в свое дело, не боящимся препятствий, готовым преодолеть всякие препятствия».

(Из постановления ЦК ВКП(б) от 14 августа 1946 г. о журналах «Звезда» и «Ленинград»).

«У нас колоссальные возможности для того, чтобы очень легко, красиво и радостно воспитывать замечательные коллективы, а, следовательно, и замечательных людей».

А. С. Макаренко.

Новичок-подросток, увлекшийся спортом, отдает ему все свое свободное время. Можно без преувеличения сказать, что его характер и морально-волевые качества в значительной мере, если не целиком, формируются в спортивном коллективе, и тренер обязан влиять на мировоззрение своего воспитанника. Как справедливо указывает проф. П. А. Рудик, одно из важнейших качеств воли — ее принципиальность, не может быть выработано средствами спорна. Формирование этого качества зависит 6т мировоззрения человека. В наше понимание советского спортсмена органически входят его патриотичность, высокие коммунистические принципы, здоровая коммунистическая мораль, любовь я уважение к коллективу, любовь к труду и умение работать и то, что мы называем большевистским характером.

«Молодому советскому поколению предстоит укрепить силу и могущество социалистического советского строя, полностью использовать движущие силы советского общества для нового невиданного расцвета нашего благосостояния и культуры. Для этих великих задач молодое поколение должно быть воспитано стойким, бодрым, не боящимся препятствий, идущим навстречу этим препятствиям и умеющим их преодолевать. Наши люди должны быть образованными, высокоидейными людьми, с высокими культурными, моральными требованиями и вкусами» (из доклада т. Жданова о журналах «Звезда» и «Ленинград»; «Правда», 21 сентября 1946 г.).

Так формулирует коммунистическая партия цели воспитания советского молодого человека. Так, и только так, должен понимать задачи воспитания педагог-тренер, подчиняя им свою практическую работу; только тогда его практика будет на деле служить коммунистическому воспитанию молодежи.

У многих тренеров, к сожалению, до сих пор существует ошибочная и, несомненно, вредная точка зрения, что культурно-политическое воспитание спортсмена — не их обязанность, что воспитанием должны заниматься только школа, комсомол, педагоги общественных дисциплин.

Кто бы ни вел воспитательную работу — преподаватель общеобразовательных дисциплин, мастер группы в ремесленном училище или инструктор спорта — главная ее задача — воспитать коллективиста, коммуниста. М. И. Калинин говорил:

«Коммунистические принципы, если взять их в простом виде, — это принципы высокообразованного честного передового человека, это — любовь к социалистической родине, дружба, товарищество, гуманность, честность, любовь к социалистическому труду и целый ряд других высоких качеств, понятных каждому. Воспитание, выращивание этих свойств, этих высоких качеств и является важнейшей составной частью коммунистического воспитания.

...Мы должны воспитать всех трудящихся СССР в духе пламенного патриотизма, в духе безграничной любви к своей родине. Я говорю не об отвлеченной, не о платонической любви, а о любви напористой, активной, страстной, неукротимой, о такой любви, которая не знает никакой пощады к врагам, которая не остановится ни перед какими жертвами во имя родины» (М. И. Калинин, О коммунистическом воспитании, «Молодая Гвардия», 1947).

Задачи воспитания осуществляются тренером в спортивном коллективе, а формирование спортивного коллектива — не столько узкоорганизационный вопрос, но и вопрос всей системы воспитания новичка. Лучшие советские тренеры — К. В. Градополов, А. А. Гольдштейн, Б. С. Денисов и другие — в практической работе убедились, с какой огромной силой воздействуют на физкультурника спортивный коллектив, тон, стиль и традиции в нем установившиеся.

Воздействие спортивного коллектива на новичка многосторонне. Оно не ограничивается чисто спортивным влиянием, когда новичок перенимает от товарищей лучшие образцы техники и манеру вести бой. Новичок и ведет себя в коллективе всегда так, как в этом коллективе принято. Всякий, кто нарушит

установившиеся традиции, встретит противодействие всего коллектива и очень быстро научится эти традиции уважать.

Проф. С. Л. Рубинштейн в своей книге «Основы общей психологии» указывает на трудности для волевого регулирования поведения в подростковом возрасте: с одной стороны появление новых влечений в период полового созревания предъявляет новые повышенные требования к воле, требует укрепления сознательной основы воли. С другой стороны, у подростка возникает тенденция высвободить свою волю из ограничений, которые накладывает на нее ближайшее окружение. Подросток уже не ребенок и еще не взрослый. Сам он особенно чувствует первое, взрослые в своем отношении к нему иногда особенно подчеркивают второе.

Решающее влияние здесь оказывает воспитание в коллективе, который, при общности идеологии в нем, не дает развиться у подростка анархии собственных импульсов и влечений, легко снимает проявления негативизма и упрямства, направляет формирование воли и характера подростка в русло сознательной' дисциплины и, в конечном итоге, содействует развитию его положительных волевых качеств.

Параллельное воспитательное влияние тренера и коллектива на новичка приносит неоценимые и устойчивые положительные результаты. Поэтому важно, чтобы цели воспитания, поставленные тренером, были или стали целями всего коллектива, чтобы понимание текущих задач работы и тренера и коллектива было одинаковым; чтобы тренер-руководитель стал подлинным членом самого коллектива и, не противопоставляя коллективу себя, жил его интересами. Это вовсе не означает, что тренер должен плестись в хвосте за коллективом. Когда в коллективе проявляются антиобщественные тенденции и поступки — то, что называют «отсталыми» настроениями, тренер должен проявить всю силу своего авторитета, употребить все средства, чтобы убедить коллектив, чтобы переломить такие настроения, а если нужно, то и наказать их носителей.

Первой задачей воспитания, которую ставит перед собой тренер, должно быть **воспитание коллектива** для того, чтобы в дальнейшем могло быть осуществлено **воспитание в коллективе**.

Чтобы создать подлинный коллектив, объединенный общими целями в общем труде, определенной системой ответственности и полномочий каждого и прочной взаимосвязью его членов, руководитель должен использовать опыт и достижения советской педагогической науки и в первую очередь такого мастера коллективного воспитания, как А. С. Макаренко.

В спортивной работе, где ни один факт спортивной жизни не проходит вне коллектива и без коллектива, где достижения отдельного физкультурника зависят от постановки работы в коллективе, а достижения коллектива определяются личными результатами его членов — приложение педагогических принципов А. С. Макаренко не может не дать плодотворных результатов.

«Педагогическая поэма», «Книга для родителей», «Лекции о воспитании» и другие книги А. С. Макаренко должны стать настольными у каждого советского тренера, как источник педагогической теории, как выражение коммунистической педагогики, опирающейся на учение Ленина—Сталина.

ФОРМИРОВАНИЕ КОЛЛЕКТИВА

Тренер должен со всей ответственностью подойти к формированию коллектива, не передоверяя этого дела, скажем административным работникам спортивного общества.

Прежде чем объявить о записи в секцию бокса, нужно предварительно провести информационную работу, пробудить в организации — училище, школе — интерес к этому виду спорта. Целесообразно для этого организовать показательные матчи боксеров-мастеров и доклад о боксе или организовать чтение специально подобранной художественной литературы.

Вся необходимая организационно-хозяйственная работа, обеспечивающая начало занятий, к этому времени должна быть закончена: подготовлен спортивный зал, закуплен инвентарь, изготовлено оборудование и т. п.

Объявление о записи нужно делать афишами, писать их ярко и художественно. Все предшествующие началу занятий мероприятия должны быть проведены так, чтобы чувствовалось, что организуется серьезное и интересное дело.

В ремесленном училище № 22 (Москва, директор И. Й. Петрунин) организацией секции бокса в 1945/46 учебном году занимались также и руководящие работники училища — ст. военрук А. Г. Мареев и пом. директора по культурно-воспитательной работе А. И. Дементьев, Запись в секцию производили непосредственно мастера училища в группах, и поэтому в секцию собрались не одиночки, а учащиеся, в какой-то мере уже объединенные товарищескими связями и симпатиями. Это были далеко еще не те коллективные связи, которые возникли впоследствии, но наличие в секции небольших групп, объединенных товарищескими симпатиями, значительно облегчало работу по сколачиванию спортивного коллектива. В итоге вся предварительная работа была проведена четко и организованно и [в, секцию записалось более 40 человек. Это количество оказалось устойчивым.

Когда составлены списки, все желающие заниматься боксом должны пройти медицинский осмотр.

Затем тренеру следует связаться с учебной частью, комсомольской организацией и мастерами (в школах

— с классными руководителями), чтобы ознакомиться с составом секции и получить характеристику каждого из ее участников. Эти характеристики, понятно, лишь предварительно ознакомят тренера с его учениками и в дальнейшем будут корректироваться на практической работе. Но известную пользу они, несомненно, принесут, а кроме того, послужат началом связи спортивной, учебной и производственной работы,, без которой немыслим полный успех воспитания в боксерском коллективе.

Затем тренер, посоветовавшись с руководством училища и комсомольской организации, выделяет старосту секции и его помощников (по одному на 12—15 человек).

На первых порах староста и его помощники должны назначаться, а не выбираться: в начале работы, когда коллективные связи едва-едва намечаются и никто в коллективе еще не успел проявить себя, выборность просто бесполезна и потому не нужна.

Выборность должностных лиц можно осуществлять только в коллективе, полностью сложившемся и окрепшем. Целесообразнее всего проводить выборы бюро секции после того, как пройдут соревнования на первенство коллектива по боксу: в процессе их подготовки выделится актив, сами же соревнования выявят лучших боксеров коллектива.

ДИСЦИПЛИНА И ЭЛЕМЕНТЫ ВОЕНИЗАЦИИ

Чем выше дисциплина в коллективе, тем успешнее протекает его работа. Однако установить дисциплину на занятиях не так легко, и от тренера требуется большое умение и такт, чтобы приучить коллектив к дисциплине, сделать ее определяющей весь стиль работы и вместе с тем не тягостной для учеников. Методически легче всего дисциплинировать группу, прививая ей некоторые военные навыки.

С первых же уроков нужно ввести:

Построение, выравнивание, расчет, перекличку.

Быстрое и точное выполнение команды «смирно».

Рапорт старосты о количестве занимающихся и готовности группы к занятиям.

Групповое приветствие: «Здравия желаем!»

Военные и военно-гимнастические повороты, маршировку и перестроения.

Все команды тренера должны быть четкими — тогда они будут четко выполняться группой. Кроме того, нужно приучить, новичков правильно и вежливо обращаться к тренеру и вообще к руководителям. Не обязательно вводить принятое в Советской армии «разрешите обратиться», но формула «позвольте спросить» или «разрешите поговорить с вами» должна предшествовать каждому обращению ученика к руководителю.

Все эти мероприятия прекрасно организуют группу и вырабатывают у каждого красивую осанку, привычку к четкости, подтянутости и экономии в движениях. Довольно быстро исчезает у новичков та неприятная манера держаться разболтанно и небрежно, которую А. С. Макаренко называл метким народным словечком «вихляние», и которая часто встречается у учеников, еще неорганизованных и недисциплинированных.

Тренер не только приучает группу быстро и точно выполнять свою команду. Очень важно, чтобы каждый ученик сам научился командовать. Поручая тому или иному ученику построить и перестроить группу, провести порядковые, подготовительные и общеразвивающие упражнения, а позже и занятия с отдельными новичками, тренер повышает качество усвоения учебного материала, приучает новичков действовать самостоятельно и уверенно, ликвидирует элементы робости и застенчивости.

Прекрасно подтягивает и дисциплинирует группу единый спортивный костюм: спортивная форма для повседневных занятий и парадная форма для выступлений и соревнований. Хотя бы один комплект однообразной спортивной формы цветов спортивного общества и с его эмблемой иметь обязательно. Форму нужно выдать на руки боксерам, но требовать: чтобы боксеры не носили ее в качестве белья, всегда держали ее в чистоте, отглаживали форму к каждому занятию, на соревнованиях пришивали к форме эмблему спортивного общества. Единая, красивая и чистая форма помогает создать на занятиях такой эмоциональный тон, при котором подтянутость и дисциплина как бы сами собой разумеются.

Серьезным дисциплинирующим мероприятием служит точный учет посещаемости.

Этот учет — не просто статистика. Он позволяет следить индивидуально за каждым учеником и вовремя воздействовать на него. Плохая посещаемость — сигнал о методических и организационных неполадках, о том, что интерес к занятиям падает. Тренер должен немедленно принимать меры к тому, чтобы ученики не пропускали занятий. Лучше вначале пожертвовать двумя-тремя нерадивыми, исключив их из секции, чем допустить положение, при котором каждый волен посещать занятия, когда ему вздумается.

Организуя в группе элементарный порядок и дисциплину, тренер должен стремиться воспитать дисциплину не пассивную выражающуюся в простом подчинении, а действенную, побуждающую преодолевать препятствия. Тишина и внимание гораздо легче достигаются, если урок построен и ведется интересно и ярко, а не окриком и наказанием. Но, если тренер дал ученику задание, он должен проследить, чтобы ученик выполнил заданное.

Нужно не только поручать ученикам различные работы и обязанности, но и требовать, чтобы они их выполняли во что бы то ни стало. Только дисциплина, преодолевающая препятствия, дисциплина деятельная,

может создать активных и упорных людей.

Очень важно также, чтобы новички были приучены к определенному режиму. Так, занятия боксом у школьников должны органически входить в школьный режим и не нарушать его. Советом ученику, беседой с его родителями тренер поможет организовать и быт школьника в рамках целенаправленного режима; все это, несомненно, будет содействовать воспитанию дисциплинированной и целенаправленной воли юных боксеров.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ

Непосредственная конкретная цель работы с новичком — обучение его спортивной технике, физическое и морально-волевое воспитание его для завоевания 3-го разряда, т. е. подготовка его к первому бою.

Но при спортивном совершенствовании и достижении определенного спортивного успеха осуществляются и более широкие воспитательные задачи.

В боксе спортивный рост немыслим, если:

не усвоен спортивно-технический минимум, т. е. элементарная техника бокса не автоматизирована;

боксер недостаточно тренирован;

боксер не подготовлен в эмоциональном и волевом отношении к боевой нагрузке первого матча.

Овладеть техникой бокса и физически подготовиться к бою для новичка очень важно. Но главная воспитательная задача тренера — укрепить морально-боевые качества ученика и прежде всего воспитать его волю, чтобы эмоциональная нагрузка матча не оказалась непосильной для новичка.

Эта задача, конечно, не может быть полностью решена в период подготовки новичка, т. е. в 5—6 месяцев. Но основы воспитания закладываются именно в этот период, и работа тренера в коллективе создает тот стиль и тон воспитания, при котором даже в короткий промежуток времени можно достичь существенных результатов.

Говоря о воспитании воли, профессор П. А. Рудик указывает на ряд основных ее качеств, которые должны быть воспитаны: а) принципиальность, б) инициативность, в) активность, г) дисциплинированность, д) решительность, е) стойкость, ж) эмоциональность.

Планируя работу коллектива, тренер должен постоянно иметь в виду эти качества и так продумать организацию и методику занятий, чтобы каждый урок и каждое мероприятие в той или иной мере содействовали их воспитанию.

Важнейшим в жизни коллектива А. С. Макаренко считал ясность целей и перспектив, стоящих перед коллективом, и закон движения коллектива: «не может быть допущена остановка в жизни коллектива». Если коллектив добился поставленных целей, а новых те поставил — наступает застой, мертвечина. Воодушевление, двигавшее коллектив вперед, заставлявшее, его совершенствоваться, исчезает.

План работы, поэтому должен намечать ряд последовательных целей, стремиться к которым должен и коллектив, в каждый в отдельности.

К сожалению, в практике тренерской работы планирование ее постоянно недооценивается, а отсутствие плана характерно для многих спортивных коллективов. Именно поэтому приходится задержаться на этом вопросе, уделив (быть может, больше, чем нужно) место технике и содержанию планирования.

Примерный план работы коллектива новичков может включать следующие мероприятия:

Организовать регулярные соревнования по сдаче норм ГТО и улучшению результатов, показанных в соревнованиях ранее (каждые 2—3 месяца).

Овладеть основами спортивной техники в пределах учебной программы и провести квалификационные первенства через 5—б месяцев после начала работы коллектива. Показатель — не менее 75% состава добиться 3-го разряда. К этому времени всем вступить в члены спортивного общества.

Выдвинуть 3—5 лучших боксеров на соревнования открытого ринга (через 3—6 месяцев после начала занятий).

Ежемесячно 2—3 боксерам участвовать в боях на открытом ринге (после 6 месяцев).

Участвовать в соревнованиях на первенство спортобщества по боксу, добиться квалификации 5—6 человек не ниже 2-го разряда (через 8—10 месяцев).

Провести несколько бесед по вопросам физкультурного движения в СССР, гигиены, самоконтроля и подачи первой помощи.

Организовать несколько показательных выступлений по боксу в стенах училища и вне его.

Подготовить 3—4 помощников тренера (в течение 10 месяцев).

Провести выборы бюро секции (через 5—6 месяцев).

В таком плане заранее намечены и постепенное достижение все более высоких показателей, и формирование актива, без которого руководство коллективом и влияние на него не будет полноценным. Но здесь изложена лишь спортивная сторона плана работы. Ею не исчерпывается вся деятельность коллектива в целом.

Важнейшая работа в коллективе — культурно-политическое воспитание. Тренер и спортивный коллектив должны многосторонне и постоянно влиять на спортсмена-подростка, чтобы он рос настоящим большевиком и в жизни, и в спорте.

Это влияние разнообразно: разговоры и беседы, которые тренер ведет с боксерами, его советы,

литература, которую он рекомендует, — всего этого не учтешь и не предусмотришь никаким планом.

Но ряд мероприятий может быть включен в план.

Коллективный просмотр кинофильмов и спектаклей. Особенно ценно организовать просмотр и обсуждение таких фильмов, как «Клятва», «Зоя», «Суворов», «Чапаев».

Организация лекций и бесед. Примерная тематика: моральный облик советского молодого человека.

Дружба, любовь и товарищество. Воспитание воли и характера.

Жизнь и деятельность В. Ленина, И. Сталина, М. Калинина, М. Горького.

Жизнь и подвиги 3. Космодемьянской и А. Матросова.

Посещение музеев и выставок.

Коллективное посещение соревнований.

Выпуск «Боевых листков» перед соревнованиями и после них.

Чтобы побудить учеников к чтению, полезно составлять рекомендательные списки литературы. Эти списки могут быть бесконечно разнообразными, Однако важнее всего рекомендовать боксерам литературу с четкой патриотической и волевой направленностью. Такие книги, как «Детство», «В людях» и «Мои университеты» М. Горького, «Молодая гвардия» А. Фадеева, «Повесть о настоящем человеке» Б. Полевого, «Педагогическая поэма» А. Макаренко, «Овод» Войнич, «Тиль Уленшпигель» Ш. де-Костера и рассказы М. Горького, Дж. Лондона следует в первую очередь прочесть молодым физкультурникам.

Все эти мероприятия нужно согласовывать с общим планом культурно-воспитательной работы училища (школы), но опасаться излишнего дублирования не следует: к воспитаннику своему нужно подходить со всех сторон, и там, где влияние мастера или преподавателя будет недостаточным, совет тренера или мероприятие для всего коллектива могут оказать решающее действие.

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА

Все, что может быть сделано и изготовлено для занятий членами секции, должно быть сделано ими. В московском ремесленном училище № 22 ученики сами сделали ринг и оборудование для подвешивания снарядов. Они всегда сами подготовляли зал к занятиям и убирали его. Им поручалась закупка спортивного инвентаря и установка ринга к соревнованиям, писание плакатов и переноска мебели, уборка зала и обслуживание соревнований.

Чем меньше боксеры будут приходить «на готовенькое», тем больше простора для их инициативы и самодеятельности.

Работы, к которым может быть приложен **труд** физкультурников, таковы:

Запись в секцию новых членов, оповещение друг друга об очередных мероприятиях.

Учет посещаемости, ведение протоколов и т. п.

Изготовление и ремонт части оборудования и инвентаря.

Подготовка зала, спортплощадки к занятиям, поддержание чистоты в зале.

Подготовка соревнований и показательных выступлений и обслуживание их.

Поддержание в порядке и чистоте личного инвентаря.

Участие в субботниках и других работах училища и спортивного общества.

Кроме того, коллектив боксеров должен быть активным участником подготовки к революционным праздникам, общественным мероприятиям школы, училища и т. п.

Все эти работы должны быть включены в организационно-хозяйственную часть плана работы коллектива.

* * *

Внимательным отношением руководства организации (школы, училища) к работе спортивного коллектива, к выполнению его плана поднимается и укрепляется авторитет коллектива. Так, например, директоры ремесленных училищ № 22 и 9 г. Москвы И. И. Петрунин и И. А. Смолин и старшие военруки этих училищ А. Г. Мареев и Б. А. Бабаханян всегда присутствовали на всех соревнованиях, где участвовали боксеры их училищ. В ремесленном училище № 22 подготовка к каждому спортивному мероприятию объявлялась приказом, в котором намечался состав команд, назначались помощники тренера и лица, отвечающие за тот или иной участок подготовки. С участниками соревнований руководители училища неоднократно проводили беседы. Итоги соревнования также объявлялись приказом.

Соревнования на первенство ремесленного училища № 22 по боксу в 1946 г. были хорошо организованы старшим военруком А. Г. Мареевым. В составе судейской коллегии были судьи всесоюзной и республиканской категорий. На соревнованиях присутствовали мастера спорта, руководители училища и учащиеся, руководители московского городского управления трудовых резервов.

Руководители ремесленных училищ № 9 и 22 внимательно следили за работой своих спортколлективов, всемерно помогали им, и результаты этой помощи не замедлили сказаться: в соревновании на первенство Московского городского., совета ДСО «Трудовые резервы» по боксу коллектив ремесленного училища № 22 занял второе место по группе мальчиков, а ремесленного училища № 9 — первое место по группе юношей. Неплохи в ремесленном училище № 22 были и личные результаты боксе, ров: в итоге шести месяцев работы 26 человек из 40 получило 3-й разряд и 8 человек — 2-й разряд.

Внимательное отношение к коллективу руководителей училища поднимало интерес молодых боксеров к своей тренировке, повышало их чувство ответственности и сознание значимости готовившихся мероприятий. В коллективе установился тон приподнятой деловитости, серьезности и инициативы. Это произошло не сразу. Зато на второй год работы все новички с первого же дня попали в сработавшийся и дружный коллектив, с уже оформившимися связями, с авторитетным активом и неплохой дисциплиной, сразу восприняли общий тон и не представляли трудностей для работы с ними.

Чем дальше работает секция, чем сплоченнее становится ее состав, тем шире следует делать круг вопросов, которые решает сам коллектив. Уже начиная с первых соревнований, в которых участвует секция, она решает, кого послать на эти соревнования.

Сначала, конечно, основное влияние на решение окажет тренер. Но по мере того, как у коллектива будет накапливаться опыт, участие тренера в решении вопросов будет значительно меньшим.

Привычка к общественной работе и умение решать и подготавливать решения воспитываются постепенно. Значит, и круг вопросов, которые решает коллектив, будет расширяться в зависимости от зрелости коллектива.

Тренеру не следует гнаться за ложным демократизмом. На первом этапе работы в действиях тренера будут частыми команда, приказание. В развитом и окрепшем коллективе тренеру больше придется контролировать работу актива, чем командовать и приказывать.

Примерный круг вопросов, решаемых коллективом, может быть таким:

Запись новичков, прием в члены коллектива.

Утверждение плана работ, распределение поручений и обязанностей в коллективе, контроль за выполнением плана.

Организация и несение дежурств на занятиях и соревнованиях.

Выделение участников на соревнования (тренеру принадлежит право окончательного решения).

Организация различного рода выступлений, вечеров и других общественных мероприятий.

Решения о взысканиях за нарушение спортивных правил, неэтичное поведение и антиобщественные проступки.

* * *

Рост коллектива, как общественного организма – в его действиях, мероприятиях, решениях. Но воспитательная сила его, степень воздействия его на отдельных членов больше всего будет проявляться в общественном мнении, в неписанных традициях коллектива, в сложившейся спортивной этике и понимании «что такое хорошо, и что такое плохо». И это понимание Коллектив сумеет привить каждому, причем пути и средства воздействия коллектива часто не поддаются учету и наблюдению.

В этом нет беды. Важно лишь, чтобы сами традиции коллектива не выпадали за рамки советской спортивной этики. За этим тренеру-воспитателю нужно следить тщательно и неусыпно.

ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАБОТЫ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО должна быть включена в программу занятий спортивного коллектива, а соревнования типа многоборья ГТО должны стать одной из главных традиций в коллективе.

Оздоровительно-гигиеническая направленность упражнений, входящих в комплекс ГТО, их всесторонность и прикладность общеизвестны. Эти упражнения должны быть органической частью программы занятий секции бокса.

Бокс, хотя и служит прекрасным средством физического воспитания, однако не обеспечивает полностью всестороннего развития всех необходимых спортсмену психофизических качеств, которые могут быть выработаны при подготовке к сдаче норм ГТО.

Но не только в этом значение подготовки по программе комплекса. Вдумчивая, не формальная организация занятий и соревнований по комплексу ГТО делает эту работу исключительно действенным средством воспитания боксеров.

Задача тренера и всего коллектива заключается прежде всего в том, чтобы результаты, показанные боксерами на соревнованиях по программе комплекса ГТО, стали основным мерилом их физической подготовленности. Нужно пробудить у боксеров стремление постоянно улучшать свои результаты. Если, например, боксер-новичок в одном соревновании по нормативам ступени БГТО полечил оценки «сдано», то на следующем соревновании он должен поставить себе целью добиться оценки «отлично», а в дальнейшем постоянно улучшать свои результаты.

В спортивном коллективе сдача норм ГТО не может быть кампанией, которая кончается, как только будут сданы нормы. Наоборот, должна быть продумана и организована такая система соревнований, в конечном результате которых большинство членов коллектива должно получить значки «Отличника ГТО II ступени» и не только удерживать свои спортивные результаты на высоком уровне, но постоянно улучшать их.

Первоначально соревнования могут организовываться внутри секции бокса для ее членов. Но в дальнейшем можно вызывать на соревнования по многоборию ГТО другие секции, например, гимнастики или баскетбольную. Это поднимет интерес к таким соревнованиям во всей спортивной организации и сплоти? членов секции для того, чтобы всем коллективом показать возможно лучшие результаты. Участие в районных и

городских кроссах и соревнованиях также укрепляет сплоченность, дружбу, товарищество внутри коллектива.

В подготовке к таким соревнованиям каждому члену секции найдется работа, найдется, в чем проявить свою активность. Подготовка инвентаря, разметка дистанции, изучение правил и принципов судейства, обслуживание участников соревнований — во всем этом приобретаются общественные и спортивные навыки; коллектив растет в целом, растут и его участники.

Если стремление совершенствоваться станет стилем в работе коллектива, то и тренировка каждого станет организованней. Настойчивость в тренировке, дисциплина в занятиях, строгий спортивный режим — отличительные черты спортсменов коллектива, поставившего себе целью непрерывно улучшать спортивные достижения.

Для молодых боксеров соревнования по многоборию ГТО, кроме того, будут той предварительной школой, в которой спортсмен втягивается в обстановку соревнований, в которой он переживает и стартовую лихорадку, и тревогу за свои результаты и за успехи друзей по коллективу.

Тогда первые соревнования по боксу, обстановка которых всегда тяжела по психологической нагрузке для новичка, выступающего впервые, не будут для него чем-то совершенно неизведанным.

Психологически новичок, выступавший уже в соревнованиях по ГТО, более подготовлен к борьбе за победу, чем тот, кто еще не выступал в соревнованиях.

Наконец, комплекс ГТО в целом, упражнения на быстроту, силу, выносливость, ловкость, из которых он состоит, содействуют развитию всех этих качеств у боксера, а значит, положительно влияют на результаты и в избранном виде спорта.

Повторяем, все это благотворное влияние комплекса скажется, если в коллективе установится не формальное, а активное отношение к работе по ГТО. К сожалению, недооценка значения комплекса, как основы всестороннего физического воспитания, недооценка общевоспитательной роли его до сих пор имеется у многих практических работников по спорту.

Автору данной работы пришлось участвовать в комиссии Московского городского комитета по делам физической культуры и спорта, проверявшей подготовку тренеров по боксу. Оказалось, что довольно значительное число тренеров либо относится к комплексу ГТО как к «принудительной нагрузке» и только требует, чтобы их ученики сдали нормы, либо вовсе не ведет никакой работы по ГТО и не имеет представления, как ее организовать. Но этим самым тренеры выпускают из своих рук оружие большой воспитательной силы.

Не отмахиваться от ГТО, не уклоняться от работы по комплексу, а сделать ее основной, и благодаря этому поднять на новую ступень всю спортивную работу в секции — такова задача тренера-воспитателя.

ОБЛИК СОВЕТСКОГО ТРЕНЕРА

Успешная работа спортивного коллектива, показателем которой служат победы боксеров на ринге, требует от тренера высокой квалификации: он должен глубоко и всесторонне знать бокс, иметь серьезную педагогическую подготовку и обладать гибкой и разносторонней педагогической техникой.

А. С. Макаренко дал яркую характеристику требований, которым должен отвечать педагог: «... уверенное и четкое знание, умение, искусство, золотые руки, немногословие и полное отсутствие фразы, постоянная готовность к работе — вот что увлекает ребят в наибольшей степени. Вы можете быть с ними сухи до последней степени, требовательны до придирчивости, вы можете не замечать их, если они торчат у вас под рукой, можете даже безразлично относиться к их симпатии, но если вы блещете работой, знанием, удачей... они все на вашей стороне... И наоборот, как бы вы ни были ласковы, занимательны в разговоре, добры и приветливы, как бы вы ни были симпатичны в быту и отдыхе, если ваше дело сопровождается неудачами и провалами, если на каждом шагу видно, что вы своего дела не знаете, если все у вас оканчивается браком или «пшиком», никогда ничего вы не заслужите, кроме презрения, иногда снисходительного и иронического, иногда гневного и уничтожающе враждебного, иногда назойливо шельмующего»... (А. С. Макаренко, Педагогическая поэма, изд-во «Правда», 1947).

Высокие требования, предъявляемые к каждому воспитателю, не должны смущать молодого тренера, а, наоборот, побуждать его к постоянному творческому совершенствованию, к упорной работе над собой. Всякая остановка, успокоение на достигнутом, шаблон в методах работы могут погубить даже способного и энергичного педагога.

Воспитывая боксера-подростка и юношу, побуждая его совершенствоваться, тренер и сам не может стоять на месте; формируя характеры, он формируется сам; воздействуя на волю других, он укрепляет свою волю.

«Вы цените только такого преподавателя и такого руководителя, который вместе с массами загорается и, загораясь сам, это горение внедряет в сознание той массы, в среде которой он работает» (М. И. Калинин).

Тренер прежде всего должен быть образцом и авторитетом для своих учеников. На него глядят, у него учатся, ему подражают. Это значит, что и внешне, начиная от костюма и кончая манерой держаться, все должно импонировать ученикам.

Тренер должен не позировать, но быть таким, какими он хотел он видеть своих учеников. Если тренер не хочет, чтобы, ученики держали руки в карманах, он сам никогда не должен этого делать. Нельзя убедить боксера не курить, если тренер не расстается с папиросой. Нельзя приучить боксера держать свой спортивный

костюм чистым и опрятным, если тренер неряшлив и не следит за собой.

Тренер должен работать над выразительностью и образностью своей речи. Следя за правильностью и точностью своей речи, тренер в свою очередь борется с речевой разболтанностью своих воспитанников, не допуская жаргонных выражений, «модных» словечек. Если боксеры употребляют такие выражения, как «мировецкий», «закачаешься», «на большой палец», «оторвал», если в речь физкультурника просачивается жаргон уголовника — в этом прямая вина тренера.

Четкость и точность речи тренера — важнейший признак правильного уроковедения. Речь тренера должна быть не только правильной, но и образной. Без этого он не может быть уверен, что ученики легко и прочно усвоят учебный материал.

Исключительно образным был язык Л. Г. Темуряна. «Покажи мизинцем левой ноги, куда хочешь шагнуть», — говорил он, и ученики при движении вперед верно и точно направляли, ногу. «При шаге вперед пощупай большим пальцем ноги — не вязко ли?» — указывал Л. Г. Темурян, и ученики правильно ставили ногу на переднюю часть стопы. Он советовал: «При передвижении скользящим шагом, расслабь руки и слегка двигай ими вперед, как поршнями. Описывай кулаками круги, маленькие, как пятачки», — и боксеры-новички легко избавлялись от манеры держать руки напряженно и неподвижно.

Объяснение лучше всего вести в императивной форме, даже при обращении к группе употребляя повелительное наклонение в единственном числе: «направь, поставь, бей». Такую речь ученик всегда воспринимает, как обращенную к нему лично. Это значительно повышает внимание, а значит, и усвоение урока. Вообще, императивный стиль ведения урока, особенно в начале учебного периода, экономный сам по себе, дает прекрасные результаты: боксеры привыкают действовать быстро, энергично и собранно.

Другое важное требование к тренеру — точность и выразительность показа. К. В. Градополов правильно считает, что нельзя быть хорошим тренером, если показ ударов, защит и приемов не доведен до предельной точности и выразительности. В этом отношении тренер никогда не может выходить из формы; он должен постоянно тренироваться, проверяя правильность движений, сочетая демонстрацию приема с рассказом, научившись выделять и демонстрировать главное в каждом движении.

Тренеру необходимо также научиться копировать типичные ошибки учеников и уметь показывать их. Но в позитивном показе у тренера движение должно быть предельно правильным: ученик может ошибаться, тренер — никогда.

Обязательно и тщательно готовиться к каждому уроку — это нерушимое правило, долг тренера. Каждый урок необходимо продумать, записать и детально отрепетировать. Только при этом условии тренер избавится от кустарщины, и его работа будет продуктивной.

Один из признаков подлинного педагогического таланта — умение подойти к каждому ученику соответственно его личным особенностям. Те средства воспитательного влияния, которые применимы к одному ученику, могут оказаться совершенно непригодными для другого.

Приглядываться к каждому, изучать особенности физического склада, характера, темперамента, общекультурного развития и соответственно этим особенностям избирать и средства воспитания — это большое искусство, и упражняться в этом направлении тренер обязан постоянно, повседневно. Без этого его воспитательная работа превратится в пустышку. Здесь нельзя положиться только на свою память и способность к анализу действий и поступков ученика. Лучше всего вести запись своих наблюдений, периодически возвращаясь в них персонально к каждому ученику, консультироваться с преподавателями других дисциплин и в ряде случаев, — там, где личного влияния окажется мало, — принимать совместные решения и мероприятия.

Образцовый внешний вид тренера, его манера держаться, выразительность и образность рассказа и показа, умение наблюдать индивидуально за каждым учеником и избирательно применять те или иные педагогические приемы, тщательная подготовка к занятиям, вот те условия, которые делают урок полноценным. Но, помимо этого, тренер должен постоянно заботиться об эмоциональной насыщенности урока, о положительном эмоциональном тоне занятий, стремясь, чтобы они проходили весело и активно и оставляли у всего коллектива ощущение радости и постоянное стремление к боксу. Перефразируя известное» выражение, можно сказать, что все виды уроков хороши, кроме скучного.

В особенности это верно для уроков с новичками-подростками. Не засушивать уроков, сделать основой их игровой метод, постоянно вводить в них элементы нового, — только при этих условиях будет постоянно поддерживаться интерес к занятиям, а отсюда — расти их успех.

В боксе, где подростков, недостаточно еще окрепших в физическом и волевом отношениях, нужно вести бережно и осторожно, не перегружая их физически и морально, показателем педагогической неудачи тренера служит значительный отсев занимающихся. Конечно, такой отсев характерен для бокса больше, чем для какого бы то ни было другого вида спорта, но объясняется он не спецификой бокса, а тем, что тренеры еще недостаточно овладели воспитательными средствами, используя которые, они свели бы на нет отсев учеников.

Утверждение, что отсеиваются неволевые, инертные, заторможенные ученики — правильно, но оно не снимает задачи педагогически воздействовать именно на инертных и слабовольных. И если тренер и их сумеет сохранить в секции, и из них сумеет воспитать хороших боксеров с высокими боевыми качествами — он только выполнит свой педагогический долг.

Тренер, работающий с коллективом, каков он есть, стремящийся к тому, чтобы сохранить, а

следовательно, и воспитать в нем большее число учеников, должен проявлять большую гиб' кость в подходе к отдельным ученикам, то, что называется педагогическим тактом. В особенности этот такт необходим в тех случаях, когда тренер поощряет или наказывает ученика.

Каждый удачный шаг новичка должен быть в той или иной форме отмечен. Иногда для этого достаточно одобрительного взгляда или реплики: «отлично!», и удача зафиксируется в памяти ученика или всего коллектива. Особенно важно выделять и поощрять такие факты, которые помогут формировать поведение всего коллектива. Так, например, полезно поставить перед строем физкультурников, спортивный костюм которых в образцовом порядке. Это дает более ощутимые результаты, чем, например, демонстрация перед строем неряшливого или нечистоплотного ученика.

Тренер должен широко пользоваться многообразными формами поощрения — от одобрительного замечания до благодарности в приказе и выборов в президиум торжественных собраний или в бюро секции. Ничто так не закрепляет достижений ученика, как фиксированное на успехе одобрение тренера и коллектива.

Особенно важно отмечать спортивные успехи коллектива. Грамоты и призы, которые завоевывает молодой боксер в первых боях, должны вручаться своевременно и в торжественной обстановке. Присвоение разряда обязательно должно отмечаться вручением квалификационного билета.

Не менее важно умело применять наказания. А. С. Макаренко правильно считал, что безнаказанность воспитывает безвольного человека. Наказание дисциплинирует новичка, оно защищает коллектив от своеволия отдельных учеников, сосредотачивает внимание коллектива на неправильном поведении и проступке, формирует общественное отношение к тому или иному случаю и оценку его. Это не значит, что наказание обязательно при всяком проступке. Но там, где не действует убеждение, замечание, предупреждение, i— наказание нужно применить обязательно.

В секции бокса сама специфика работы подсказывает действенные и своеобразные формы наказания.

Полезной формой наказания, проверенной на опыте, служит лишение вольного боя. «Сегодня ты в перчатках тренироваться не будешь», — эта фраза не ущемляет виновного морально, но дает прекрасные результаты, выравнивая поведение новичка». Непосредственно влияя как средство наказания, лишение права тренироваться в перчатках имеет и другую, не менее существенную цель. Оно прививает отношение к тренировке и бою в перчатках, как к делу почетному, как к награде, воспитывает стремление к бою и тем самым значительно ослабляет страх перед перчатками.

Тренер может также не допустить боксера на соревнования или снять его с соревнования. Но иной раз достаточно предупредить боксера, что он не будет выделен, например, на «открытый ринг», чтобы резко изменить его поведение.

В сложившемся и хорошо воспитанном коллективе редко приходится прибегать к наказаниям, и большей частью достаточно простой беседы или замечания, чтобы исправить поведение ученика.

Прекрасно действует постоянно применявшееся в коллективах, руководимых А. С. Макаренко, — объяснение провинившегося на общем собрании, причем то, что собрание решило, осуществляется неукоснительно.

Тренер должен, однако, иметь в виду, что поведение ученика в значительной мере может зависеть от его физического состояния. Например, ученик плохо слушает указания, рассеян, вял, пропускает уроки. Все это может быть вызвано перетренированностью, и ученику просто нужно дать отдохнуть. Приведем характерный в этом отношении факт.

Студент А. Ф. 17 лет. В июне 1940 г. лечился в стационаре Центрального научно-исследовательского института физической; культуры в связи с начальными патологическими изменениями сердца, вызванными перетренированностью. В 1945 г. — чемпион города Н. по боксу по группе юношей в наилегчайшем весе. Перед соревнованием с большим трудом «сгонял» более 2 кг веса.

А. Ф. так описывает свою тренировку: «В секции я был самым легким. Юноши и взрослые занимались вместе. После гимнастики и различных упражнений я работал в перчатках. Все мои партнеры были тяжелее меня, а тренер заставлял меня драться и со взрослыми, и с тяжеловесами. Бились всегда в полную силу. Удары более тяжелых боксеров оглушали и ошеломляли меня, но я шел в атаку, побуждаемый командой тренера: «Вперед, вперед!». После тренировки я чувствовал себя совершенно разбитым и за два дня до следующей тренировки не мог отдохнуть. На тренировку я шел без всякой охоты, с ощущением страшной усталости. Лишь стыд перед товарищами и самолюбие заставляли меня продолжать тренировку. Первенство города я выиграл. Но вскоре я бросил бокс и сейчас не могу думать о нем без отвращения».

Тренировка новичка-подростка и юноши никогда не должна вестись на предельной нагрузке: при всяком проявлении чрезмерной усталости нагрузку нужно снизить.

Данные систематического медицинского контроля, при котором боксер детально обследуется не реже одного раза в 2-3 месяца, подскажут тренеру, как строить нагрузки ученика, какие методы избирать для его тренировки.

Наконец, тренер должен иметь в виду факты истероидного поведения, когда ученик всеми способами старается обратить на себя внимание или вывести преподавателя из себя. Такого ученика не следует наказывать — он сам этого добивается. Лучше всего полностью игнорировать такое поведение, и тогда можно быть уверенным, что товарищи сами одернут ученика, выпадающего из общей линии поведения. В этом же ряду

стоят проявления так называемого негативизма, часто переходящего в упрямство, при которых ученик отвергает всякое предложение, исходящее от руководителя или стремится действовать вопреки его указаниям. Объективная необоснованность поступка в данном случае говорит не о твердости, а о слабости воли ученика. И здесь нужно прибегать не к наказанию, а терпеливо, без раздражения объяснить ученику (и, главное, всему коллективу) неразумность его поведения.

Действенность поощрения и наказания зависят от авторитета, который сумел заслужить тренер. Похвала человека, которого не уважаешь, — немногого стоит. Наказание, от него исходящее, вызывает насмешку. Но если ученик видит, что совет тренера приносит ему пользу, что техника, которой тренер его научил, дает ему победу, что тренер знает свое дело отлично и что, наконец, тренер — волевой человек, который не бросает слов на ветер и коллектив под его руководством успешно идет вперед,— он будет уважать и любить своего тренера. Любовь же и авторитет достигаются не подлаживанием, а принципиальностью и упорным трудом. «Главное — это быть честными с ребятами, следить за собой, воспитывать из наших ребят действительно хороших, действительно социалистических граждан — честных, храбрых, «е развитым товарищеским чувством, дисциплинированных в пределах ребячьей психологии и ребячьих возможностей» (М. И. Калинин).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НОВИЧКА К БОЮ

Восемнадцатилетний боксер Ю. И. после двухмесячной подготовки под руководством опытного тренера был Послан на первенство по боксу ВЦСПС и имел свой первый в жизни бой с известным тяжеловесом Беляевым. В своем дневнике Ю. И. пишет: «Результаты жеребьевки: вечером выступаю я и Беляев. Итак, я свободен до 10 —11 часов вечера. Я остался один, так как товарищи ушли куда-то. Я немного волнуюсь... Сидя в ресторане в ожидании обеда, я «перевариваю» события прошедшей половины дня. Да, такие события бывают не каждый день, и поволноваться немного можно.

Паренек, мой сосед, привлекает мое внимание возгласом: — Беляев идет!

Поворачиваюсь в сторону подходившего человека. Он высокого роста, худой.

Беляев! По моему телу пробегает неприятная дрожь. Волнение усиливается.

Из разговоров соседей выясняется, что фамилия этого человека — Беляев, но к боксу он отношения не имеет. Он пловец...

Все же появление однофамильца знаменитого боксера сыграло свою роль. Я волнуюсь, вспоминая (в который раз!), что вечером мой первый бой, и волнение все растет и растет. Со мной никого нет, не с кем даже поговорить, просто перекинуться двумя словами. Как нарочно, обед очень долго не приносят. А мысли о бое все лезут и лезут так настойчиво в голову, что от них невозможно избавиться» (Ю. И., чтобы отвлечься, начинает перечитывать свои документы).

«Паспорт №... выдан 3-м отделением милиции и т. д.» Всё это знакомо, так знакомо. Но читать более двух строчек сосредоточенно не могу. В голову уже очень настойчиво лезут мысли о бое, о Беляеве. Прочел весь паспорт. Но от этого не легче... Перед моими глазами до боли знакомый документ — военный билет. Вот и он прочтен от корки до корки. И от этого не легче. Ежесекундно ловлю себя на мысли о том же Беляеве, прогоняю ее, но она настойчиво снова и снова сверлит мозг. Так хочется встретить хотя бы совсем малознакомого человека, сказать ему несколько слов. Увы, приходится переживать все одному... Лишь к концу обеда начинаю чувствовать спад «беляевской лихорадки».

Аналогичны записки о первом бое шестнадцатилетнего А. Ф.

«Когда я узнал, что буду выступать на соревновании, мною овладело смутное беспокойство... Придя домой, я не мог скрыть своего возбуждения: хотелось веселиться, петь песни, прыгать, бегать, болтать шутливо с мамой. Мама была удивлена моим поведением и спросила меня о причине моего веселья. Зацеловав ее, я с большим порывом и нескрываемой радостью объяснил ей все. Поздно лег спать. И все неотступно думал о бое. Как я его буду вести? Как мне держаться в бою, что предпринимать во время атаки противника, как мне быть? Долго я не мог заснуть, все думал о соревновании. Меня охватывало какое-то страдное ощущение — беспокойство внутри, и какие-то холодные мурашки! пронизывали меня, вызывая легкую дрожь во всем теле.

Ночью мне снился сон: мы с противником деремся на ринге. Он бьет меня по лицу, голове. Я хочу его ударить, но руки почему-то онемели, я делаю усилия, но куда-то вся моя подвижность исчезла Тогда я в страхе начинаю кричать... а просыпаюсь весь в поту, с учащенным сердцебиением и дыханием.»...

Из этих выписок видно, насколько остры и напряженны эмоции новичка перед боем. И хотя в первом случае противником новичка был мастер спорта, а во втором — такой же новичок, но переживания боксеров одинаково остры. Боксер-новичок воспринимает предстоящий бой как крупное событие в своей жизни. Волнение его велико и нередко мучительно.

Работниками кафедры педагогики и психологии Института физической культуры им. Сталина были проведены педагогические наблюдения в соревнованиях на первенство по боксу восьми городов для подростков и юношей (в марте 1944 г.). Наблюдениями было охвачено более 60 участников соревнований. В выводах указывается, что «переходный возраст мальчиков (особенно 13—15 лет) характеризуется большой эмоциональной возбудимостью и неустойчивостью взглядов». Это период формирования интересов и целенаправленности, в котором увлечение боксом заслоняет все другие интересы.

«Участие в соревнованиях вызвало острые эмоциональные переживания, которыми старшие и более крепкие участники умели овладеть, старались скрыть их; у более слабых они были связаны с сильно возбужденным или подавленным состоянием». Это вполне объяснимо, если учесть, что 60 % участников выступали (до первенства) в соревнованиях по боксу по 1-му разу, 16,6% по 2—3 раза, а 3,3% никогда не выступали в соревнованиях. Значит, большая часть боксеров была новичками, которым в этом первенстве пришлось встретиться с более опытными боксерами, уже выступавшими от 4 до 10 раз (19,9%). Неудивительно, что «... участники некоторых команд (Иванова, Ижевска и других городов) оказались недостаточно подготовленными».

Проводя соревнования на первенство по боксу ремесленного училища № 22, где все боксеры до соревнований знали друг друга и тренировались друг с другом в вольном бою по многу раз, автор наблюдал, однако, у всех боксеров без исключения те или иные объективные признаки волнения перед боем: побледнение или покраснение кожных покровов лица, иногда груди, учащенный пульс, дрожание рук, коленей. При вызове на ринг все новички испытывали позыв к мочеиспусканию. Последнее явление постоянно отмечают тренеры и судьи по боксу, а посещение уборной перед выходом на ринг стало на соревнованиях как бы обязательным ритуалом боксера.

Самый бой — также большое испытание для психики новичка. Боксер должен преодолеть страх и боль и в боевой обстановке принимать быстрые решения; он должен подавить волю противника и навязать ему свою тактику, не поддаваясь в то же время его давлению. Он должен бить и в то же время держаться корректно, должен драться и в то же время быть сдержанным. Побеждает не столько более сильный физически {силы новичков примерно равны), сколько более смелый, решительный и настойчивый. Если новичок достаточно тренирован и находится «в форме», — морально-психологическая подготовка его к первому бою — главная задача воспитателя.

Не рискуя ошибиться, можно утверждать, что степень остроты эмоций новичка перед боем обратно пропорциональна морально-психологической подготовленности его, в то время как шансы на победу в первом бою прямо пропорциональны этой подготовленности.

Тренер должен очень тщательно продумать путь подготовки своего коллектива и отдельных новичков к первому бою. В основу подготовки коллектива следует положить воспитание таких моральных норм, 'которые усиливали бы стремление к победе, укрепляли волю и боеспособность каждого члена коллектива. Нужно различными путями и средствами привить понятие долга и чести коллектива, спортивного общества в единстве с чувством личного долга и личной чести. Терпеливо и настойчиво разъясняя ученикам, что личный успех каждого — это успех коллектива, что силы каждого боксера удесятеряются от товарищеской поддержки и помощи остальных, ведя постоянные беседы с коллективом в целом и с отдельными учениками, тренер укрепляет коллективные связи, воспитывает коллектив на принципе: «все за одного, один за всех».

Но для воспитания понятия чести и долга недостаточно бесед и разъяснений. Нужно дать молодым спортсменам почувствовать и пережить ощущения радости и тревоги за свой коллектив, за свое спортивное общество. Прекрасным средством для этого служит коллективное посещение соревнований (не обязательно по боксу), в которых выступают члены своего спортивного общества.

Организуя, например, с коллективом боксеров ремесленного училища № 22, посещение различных соревнований, автор наблюдал, как, «болея» за «Трудовые резервы», ученики остро переживали каждый отдельный успех или неудачу своих одноклубников. Посещения соревнований цементировали коллектив, формировали чувство спортивной чести, пожалуй, действеннее, чем беседы и рассуждения, и расширяли коллективные связи: боксеры чувствовали себя на деле членами спортивного общества, а не только секции бокса.

Так же ощутительно было влияние соревнований, когда ученики выделялись в помощь старшим боксерам вторыми секундантами. Помогая одноклубнику, молодой боксер его победу или поражение воспринимал как личные, собственные радость или горе. Здесь следует также указать на воспитательное воздействие советского зрителя: мужественное, энергичное поведение на ринге вызывает аплодисменты, а трусость и нерешительность — насмешки и гул неодобрения.

Обстановка соревнований в целом также содействует воспитанию понятий долга и чести у молодого физкультурника: он ждет победы от одноклубника и энергично подбадривает его. Он требует, чтобы одноклубник отдал все свои силы, «выложился», но победил, и понимает, что этого же потребуют от него товарищи, когда он сам выйдет на ринг. Он воспринимает отказ от боя, как поступок, позорящий боксера, и решает, что сам он никогда не допустит этого. Он вместе с другими товарищами стыдит боксера, дравшегося вяло и нерешительно, и знает, что и его застыдят, если он плохо покажет себя на ринге. В итоге складывается коллективная спортивная мораль, воздействующая на поведение боксера как значительная, и часто, — решающая сила.

Готовя новичка к первому бою, важно выработать у него уверенность в своих силах и веру в себя. Не следует торопиться посылать на открытый ринг большое количество новичков. После трех-четырех месяцев работы с коллективом, конечно, выделятся новички, овладевшие спортивной техникой лучше других. Из них следует выбрать не более 2—3 человек, действительно лучших, которые первый бой не проиграют, или, в крайнем случае, проиграют незначительно.

Подготовленность и силу новичка легко установить в процессе тренировки, при вольном бое с боксерами старших разрядов или других коллективов. Лучше всего направлять боксеров на «открытый ринг» после того, как будет разыграно первенство коллектива.

Выигрыш первого боя закрепляет морально-волевые качества не только самого победителя. Победа одного порождает уверенность в своих силах и у всего коллектива. Именно поэтому, если коллектив выступает впервые, лучше выдвинуть на открытый ринг одного-двух боксеров, в которых тренер уверен, чем несколько человек с колеблющимися шансами на успех. Само» собой разумеется, что боксеры, которых наметили к участию в соревнованиях на открытом ринге, должны пройти специальный врачебный осмотр.

Тренировке новичков, которых решили выдвинуть на соревнования, следует уделить специальное внимание, в особенности же внимательно наблюдать за их вольным боем. Партнеры должны постоянно сменяться, чтобы боксер привык к разнообразным противникам. Вполне допустим вольный бой с боксерами смежных весовых категорий: новичок приучается вести бой и с более быстрым, и с более сильным и тяжелым противником.

Тренер может быть вполне уверен в боксере, если он без напряжения и признаков усталости выдерживает в быстром темпе 2—3 раунда вольного боя, если он действует решительно, если его удар точен, если он проявляет настойчивость и волю к победе.

Перед соревнованием обычно проводят собрание коллектива, на котором даются последние советы и инструкции выступающим, еще раз напоминаются основные правила бокса. Особенно важно на таком собрании напомнить боксерам, чем выигрывается победа, как и за что ее присуждают. Новичок должен понять, что коллектив ждет от него смелости, решительности и инициативы, точных и быстрых действий, ждет от него победы.

В ремесленном училище № 22 на таких собраниях всегда присутствовал директор училища, который обязательно выступал сам, высказывая уверенность, что воспитанники училища чести коллектива не уронят.

Опасаться эмоциональной перегрузки перед соревнованием не следует, поскольку речь идет о проверенных и действительно лучших боксерах коллектива. И все же, требуя от новичков «высоко держать знамя общества, «е уронить честь коллектива», нужно оберегать их от излишнего нервного напряжения. Вечер накануне соревнований нужно обязательно занять; полезно пойти в кино, концерт или организовать совместную прогулку всем коллективом. На утро дня соревнований следует назначить сбор коллектива для краткого инструктирования, обращенного преимущественно не к выступающим, а к секундантам и другим физкультурникам, обслуживающим соревнования.

Перед выходом на ринг тренер должен провести с боксером разминку на лапах или боем с тенью до появления легкой испарины.

Полезно при этом учесть наблюдение Б. С. Денисова, что новички на ринге обязательно будут боксировать так, как их разогревали. Здесь действует своеобразная моторная инерция, и если тренер хочет, чтобы ученик, например, применял прямые удары и удары снизу, он должен на них построить разминку и, наоборот, избегать в разминке движений, которые нежелательны в бою.

Во время боя тренер сам должен быть старшим секундантом, не перепоручая этой роли никому другому.

На первые соревнования направляются, таким образом, «лидеры» коллектива. Необходимо, чтобы на соревнованиях обязательно присутствовал весь коллектив. Тогда первое выступление новичков станет событием для всего коллектива, а чтобы сплотить коллектив, очень важно провести физкультурников через первое острое волнение за судьбу товарищей.

Итоги соревнования обязательно обсуждаются на собрании коллектива. Техника, манера боя, поведение на ринге выступавших должны быть, в случае нужды, подвергнуты острой критике.

После того, как прошли первые бои, начинается подготовка к массовому выходу на «открытый ринг» и других боксеров коллектива.

Прекрасной формой для пробы сил и постепенной подготовки боксеров к открытым выступлениям служит первенство но боксу спортивного коллектива. Его преимущество в том, что совершенно отпадает элемент неизвестности, и в связи с этим предбоевое эмоциональное напряжение боксеров не будет выше стартовой лихорадки, обычной для спортсменов «всех родов оружия».

Первенство своего коллектива, организованное как большое соревнование с авторитетной судейской коллегией, с парадом участников, представлением их зрителям, объявлением победы и т. д., — такое соревнование с его торжественным церемониалом будет пережито боксерами, конечно, менее остро, чем это было бы вне коллектива, на стороне; новизна впечатлений и элементы эмоциональной неожиданности в дальнейших соревнованиях уже не будут перенапрягать психики молодых боксеров.

Подробно разработанный, четко проведенный церемониал соревнований имеет еще и другую цель: в жизни спортивных организаций церемониал соревнований играет такую же роль, как и военная символика в воспитательных мероприятиях А. С. Макаренко. Он не только вносит четкость и организованность в действия физкультурников. Церемониал, как выражение коллективного отношения к спорту, как символика спортивной чести и достоинства, воспитывает чувство гордости за свой коллектив, возбуждает здоровое спортивное честолюбие, объединяет всех в общем переживании.

Чтобы достигнуть постепенности эмоциональной нагрузки новичков, организуя первенство коллектива,

следует все предварительные встречи провести без зрителей, открытыми же сделать только полуфинал и финал соревнований.

Финал соревнований необходимо обставить особенно торжественно: украсить зал, пригласить оркестр, организовать краткие речи руководителей и ответную речь от лица боксеров и т. д.

При общем параде обязательно следует организовать знаменный церемониал, со встречным маршем, при выносе знамени спортивного общества или училища и командой: «Под знамя — смирно!».

При этих условиях финальный день соревнований останется в памяти участников и зрителей, как яркий спортивный праздник.

Не следует после финала проводить бои за вторые и третьи места, лучше поделить неразыгранные места, а результаты боев объявить на финале.

На финале также объявляется, какие и кому присвоены спортивные разряды. Для этого судейская коллегия соревнований должна быть назначена официально.

После первенства коллектива боксерам дается известный отдых в тренировке, а затем, спустя 8—10 дней, начинается тренировка к массовому выходу коллектива на «открытый ринг» или, если это календарно совпадает, к первенству по боксу своего спортивного общества.

Состав участников предстоящих соревнований выдвигается на том же общем собрании боксеров, на котором подводятся итоги первенства коллектива.

Обычно на соревнования на первенство общества выделяются (после обсуждения «с пристрастием») занявшие первые и вторые места в своих весовых категориях на соревнованиях коллектива.

Для тренировки составляются команды и выделяются (по одному на команду) возглавляющие их помощники тренера — из числа лучших боксеров. Роль их на данном этапе работы коллектива — преимущественно организационная: они следят за дисциплиной и режимом в команде, выполняют отдельные поручения тренера. В дальнейшем, когда в коллектив вольются новички «второго призыва», они будут помогать и в обучении.

В тренировке теперь уже нужна некоторая, индивидуализация. У тренера в результате всей предыдущей работы накопилось для этого достаточно наблюдений. Его указания уже теряют общий характер и все больше имеют ввиду особенности того или иного боксера, закрепляя удачные действия и устраняя тот или иной недостаток.

Иногда решение такой задачи оказывается довольно сложным. Так, например, было с новичком. В. Говоровским, который с первых уроков проявил себя активным и настойчивым боксером. Но стойка его была открытой, он получал много ударов, на которые реагировал очень нервно и суматошно. Все попытки сделать его стойку более собранной результата не дали. Тогда ему было предложено применять защиту шагами в стороны. У Говоровского сразу наступило резкое улучшение, давшее ему возможность участвовать в соревнованиях: несмотря на открытую манеру боя, он легко уходил от ударов. С января по май 1946 г. Говоровский имел 8 боев, из которых 5 выиграл, добившись 2-то разряда. Бой его стал более организованным, а в результате приобретенного спокойствия — и стойка более закрытой.

В другом случае боксер-новичок Л. Морозов, очень сильный и выносливый физически, довольно медленно осваивал технику, но оказался исключительно восприимчивым ко всякому «трюку» и тактической комбинации. Соответственно этой особенности и была построена его тренировка. Морозов быстро продвинулся вперед и в течение полугода легко добился 2-го разряда.

Принцип постепенности в подготовке боксера-новичка, «переживание» им первого боя в своем коллективе снижают остроту его волнения при первом выступлении на «настоящих» соревнованиях. Так, ученики ремесленного училища № 22 К. Петухов и В. Осиповский первый бой провели без зрителей в своем коллективе с противниками, хорошо им известными. На вопрос, волновались ли они перед боем, оба уверенно ответили отрицательно, хотя объективные признаки волнения у них наблюдались. Следующие бои — также в училище, но при зрителях. На вопрос о волнении, Осиповский отвечает: «Волнение вызывало присутствие публики, а Д. (противника) совсем не боялся».

Петухов дал отрицательный ответ.

Наконец, после соревнования на первенство спортивного общества, проходившего в большом зале в присутствии многочисленных зрителей, оба ответили, что немного волновались. Наблюдая за внешними проявлениями их эмоций, автор пришел к выводу, что последние ответы соответствуют действительным переживаниям боксеров, не преуменьшают их.

Зато боксеры Л. М, Л. Ф. и Ю. Н., проведшие как «лидеры» коллектива свои... первые бои на открытом ринге, перед боем сильно волновались. Вот их ответы на вопрос о волнении:

Л. М.: «Очень волновался еще с вечера. Совсем не хотел выступать».

Л. Ф.: «Колени дрожали. А когда начал работать — все прошло».

Ю. Н. еще перед боем сказал: «Очень боюсь. Очень». Между тем, все трое провели свой первый бой технично и внешне уверенно.

Индивидуализация работы с новичком должна протекать в пределах спортивно-технического минимума. Не следует перегружать новичка излишними деталями техники. Главное внимание в тренировке нужно обратить на вольный бой, который должен быть по возможности разнообразным, а если будущие противники

известны — приспособленным к особенностям их манеры боя.

Само собой разумеется, что ко времени соревнований тренированность боксеров должна быть достаточной (боксеры «вошли в форму»). Это значит, что тренировочный период длился не менее \Щ месяцев и в результате ученики свободно выдерживали три двухминутных раунда.

Никакая «сгонка» веса в категории новичков и в младших разрядах недопустима. Особенно вредна сгонка веса для боксеров — мальчиков и юношей. Растущий организм не переносит искусственного сбрасывания веса; надо решительно запрещать попытки сгонять вес даже в пределах сотни граммов.

Участие коллектива в соревнованиях строится на тех же принципах, что и первый выход на «открытый ринг», но, так сказать, на расширенной основе. Поскольку теперь выступает коллектив в целом, об этом нужно широко оповестить училище, чтобы учащиеся присутствовали на соревнованиях. Спортивная форма должна быть хорошо подогнанной, новой, красивой, обязательно с эмблемой спортивного общества. Всем боксерам, не занятым на соревнованиях, нужно присутствовать на них и обслуживать выступающих.

На таких соревнованиях необходимо сделать правилом, Чтобы встречались между собой только одноразрядники, и лишь в исключительных случаях — боксеры смежных разрядов.

Анализ двух соревнований — первенства Москвы для юношей и первенства Московского городского совета ДСО «Трудовые резервы», проведенных в 1946 г., показывает, что смешение в соревнованиях боксеров всех разрядов и новичков ложится тяжелой нагрузкой на боксеров младших разрядов, в особенности на новичков: большое количество новичков и третьеразрядников, проиграв первый бой, выбыло из состава участников, отказавшись продолжать соревнование.

Необходимость выступить против заведомо более сильного боксера травмирует участника, закрепляя в нем качества, прямо противоположные тем, воспитать которые мы ставим своей задачей. Отрицательные последствия поражения, которое при этом бывает обычно значительным, проявляются острее, чем в случаях, когда дерутся одноразрядники, и выправить боксера бывает зачастую очень трудно. Именно за счет этих боксеров и происходит отсев из коллективов.

Если раньше, когда разрядная классификация не была уточнена, приходилось допускать смешение разрядов на соревнованиях, теперь это нужно категорически запретить. Соревнования же в спортивных обществах по боксу следует организовывать по двум группам: 1) классификационные — для новичков и 3-го разряда и 2) первенство общества с участием только старших разрядов.

В практике спортивной работы установилась опасная традиция: после соревнований тренеры все свое внимание уделяют победителям, забывая, что именно к побежденным и требуется приложить свое педагогическое мастерство. Задача тренера — ликвидировать отрицательные последствия поражения, которое в боксе, сравнительно с другими видами спорта, выражается в том, что боксер побит не только в условно-спортивной смысле, но и фактически.

В подавляющем большинстве случаев поражение не влияет резко на нервно-психическое состояние боксера. Но в отдельных случаях проигрыш травмирует новичка, оставляя обиду и неуверенность в своих силах, иногда порождая чувство страха перед противником и матчем.

Внимательный глаз тренера должен уловить признаки такого состояния, даже прикрытые обычной для боксера сдержанностью. Тренер должен успокоить новичка, похвалить за те действия во время боя, которые были удачны, объяснить причину проигрыша.

Но разъяснение и убеждение иной раз не достигают своей цели, тренер это должен учесть в тренировке и так ее поставить, чтобы она служила той же цели — ликвидировать отрицательные последствия поражения, пробудить у боксера Стремление к реваншу, к победе. Постепенность в нагрузке, вольный бой с посильными партнерами, большее внимание к отделке техники — все должно быть направлено на то, чтобы боксер поверил в себя, преодолел отрицательные эмоции и с новой энергией готовился к предстоящим матчам.

Труднее всего выравнивать боксера, перенесшего нокаут. Нокаутов в боях новичков почти не бывает — редкий новичок обладает резким и точным ударом. Кроме того, судьи на ринге не допускают нокаута у новичков, останавливая бой и засчитывая победу за явное преимущество. Если боксер (подросток или юноша) нокаутирован не в отдельном матче, а, например, и соревновании, где ему предстоят дальнейшие встречи, тренер должен снять его с соревнований. Иначе возможен второй нокаут, который, конечно, оставит у боксера более глубокую; травму.

Боксеру-новичку, перенесшему нокаут, обязательно нужно дать отдых, продолжительность которого следует согласовать с врачом. К тренировке его нужно подойти с особым вниманием и строить ее так, чтобы снять проявления страха перед ударом и укрепить волю боксера. Регулируя вольный бой на. основе постепенного увеличения нагрузки, тренер в большинстве случае» быстро приводит боксера в норму. Следует только предупреждать партнеров боксера, чтобы их удары в челюсть и вообще в голову не были резкими. Когда же боксер войдет в норму, это указание можно снять. Перерыв между боями у боксера проигравшего бой, особенно же у перенесшего нокаут, должен быть больше, чем у выигравшего. Лучше несколько затянуть тренировку, придержать боксера и не выпускать его на ринг, чтобы у него окрепло и сформировалось ярко выраженное стремление к бою. В этом случае тренер может полагать, что отрицательное влияние поражения сведено на нет, и боксер морально к бою готов.

На основе изложенного можно сделать следующие выводы. Подготовка коллектива боксеров-новичков

состоит из нескольких этапов. Первый этап — учебный, во время которого новички усваивают спортивно-технический минимум. Он продолжается около 3 месяцев.

В следующем месяце завершается учебный период, в результате которого 1—3 лучших боксера (лидеры) посылаются на первые соревнования — открытый ринг.

Второй этап — подготовка к соревнованиям на первенство коллектива — занимает 2—3 месяца. Задача этого периода — выявить лучших боксеров коллектива и подготовиться к массовому выходу на открытый ринг. Подготовка завершается соревнованиями, на которых не только определяется первенство в коллективе, но и присваиваются разряды, соответственно количеству побед и техническому уровню, показанному боксерами.

Наконец, третий этап — массовый выход на открытый ринг или участие в соревновании на первенство своего спортивного общества (через 6—8 месяцев после начала работы коллектива). В мероприятии участвует 50—60% всех боксеров коллектива. Принцип подготовки — командный. Возглавляют команды помощники тренеров, выделенные из лучших боксеров.

Соревнование на первенство общества — экзамен для коллектива, после которого можно судить об его успехах и недостатках.

Дальнейшая работа — уже чисто тренировочного характера со значительно большей индивидуализацией. Ее основная задача — тактическая подготовка боксера.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение
Опыт воспитательной работы советских тренеров по боксу
Воспитание в боевой обстановке
Значение интереса к занятиям
Единство обучения и воспитания
Подготовка новичка к бою
Повышать общую культуру боксера
Воспитательное воздействие спортивного коллектива
Воспитание спортивных навыков, психофизических и волевых качеств при обучении боксу
Боевая стойка
Передвижения
Прямые удары и защита
Удары снизу и сбоку
Воспитание внимания
Воспитание быстроты и точности реакции
Воспитание спортивной дисциплины
Воспитание стойкости, настойчивости и выносливости
Воспитание решительности
Воспитание чувства красоты
Воспитание инициативности
Воспитательная работа тренера в спортивном коллективе
Формирование коллектива
Дисциплина и элементы военизации
Планирование работы
Организационная работа
Воспитательное значение работы по комплексу ГТО
Облик советского тренера
Психологическая подготовка новичка к бою

Товарищ читатель!
Издательство и автор просят Вас прислать свой отзыв или свои замечания о содержащий этой книги, ее художественном и полиграфическом оформлении.

Просьба писать по адресу:
Москва, Центр, Б. Черкасский пер., 13. Гос. издательство «Физкультура и спорт», Книжной редакции.

Редактор Д.И. Самойлов
Техн. редактор Е.М. Майзелис

Л102522. Сдано в набор 20/III 1948 г.
Подписано к печати 1/VII 1948 г.
Объем: 5 1/2 печ. л. 5,46
уч.-изд. л. 5,25 авт. л.
Зн. в 1 печ. л. 39752
Формат 60Х92 1/16.
Заказ 1484. Тираж 10000.

Типография изд-ва «Московский большевик»,
Чистые пруды, 8